EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING REALITAS *SETTING* KELOMPOK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA ASRAMA KELAS VII SMP-QU CAHAYA AL-QUR'AN PADANG PANJANG

SKRIPSI

Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
(S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling

Oleh:

ULIYA SAFITRI
NIM. 14 108 121

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019 M/1439 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama **Uliya Safitri**, Nim: **14 108 121** judul: **EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING REALITAS *SETTING* KELOMPOK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA ASRAMA KELAS VII SMP-QU CAHAYA AL-QUR'AN PADANG PANJANG**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 30 Januari 2019

Pembimbing I	Pembimbing II
Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd	**Sisrazeni, S.Psi.I., M.Pd**
NIP. 19670810 199303 2 002	**NIP. 19810501 201101 2 010**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Uliya Safitri, NIM. 14108121, judul: **EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING REALITAS *SETTING* KELOMPOK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA ASRAMA KELAS VII SMP-QU CAHAYA AL-QUR'AN PADANG PANJANG**, telah diuji dalam Ujian Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar yang dilaksanakan 06 Februari 2019

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan dan Tanggal Persetujuan
1	Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Ketua Sidang/ Pembimbing I	26/2 2019
2	Sisrazeni, S.Psi.I., M.Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Sekretaris Sidang/ Pembimbing II	
3	Ardimen, M. Pd., Kons NIP: 19720505 200112 1 002	Penguji I	
4	Rina Yulitri, M. Pd NIP. 19820716201503 2 001	Penguji II	21/02 19

Batusangkar, Februari 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Dr. Sirajul Munir, M.Pd

NIP: 19740725 199903 1003

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Uliya Safitri

NIM : 14 108 121

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: **"EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING REALITAS *SETTING* KELOMPOK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA ASRAMA KELAS VII SMP-QU CAHAYA AL-QUR'AN PADANG PANJANG"** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila dikemukakan hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, 04 Februari 2019

Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL 6056FAFF537380829 6000 ENAM RIBU RUPIAH

ULIYA SAFITRI

14 108 121

ABSTRAK

Uliya Safitri, NIM, 14 108 121, judul skripsi**: Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama Kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang.** Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, 2019.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah rendahnya penyesuaian diri siswa asrama di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode *eksperiment* dengan jenis *Pre-Exsperimental design* dengan tipe *The One Group Pretest-posttest Design*. Sampel penelitian 10 orang siswa asrama menjadi kelompok *eksperiment* dengan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Terdapat peningkatan penyesuaian diri siswa asrama setelah diberikan *treatment* pendekatan konseling realitas *setting* kelompok dengan nilai rata-rata *pretest* 80,3 point berada pada kategori kurang mampu dan nilai rata-rata *posttest* 105,9 point pada kategori mampu dengan selisih point 25,6. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama dengan nilai t_t 2,26 < t_o 8,05. Peneliti merekomendasikan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat menerapkan pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuian diri siswa asrama.

Kata kunci: ***Pendekatan Konseling Realitas Setting Kelompok, Penyesuaian Diri Siswa Asrama***

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

***Assalamu'alaikum*, Wr. Wb**

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji beserta syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena dengan segala limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah penulisan dan sebuah skripsi dengan judul "**Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama Kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang**". Shalawat dan salam tidak lupa pula penulis sampaikan untuk baginda Rasulullah SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd), pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di kampus IAIN Batusangkar.

Skripsi ini tidaklah akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, motivasi, pengorbanan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingganya kepada kedua orangtua tercinta, **Bapak Ramadani dan Ibunda Lidarwati,** yang telah bersusah payah dan banyak pengorbanan yang sudah dilakukan demi terselesaikannya pendidikan penulis di Perguruan Tinggi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Bapak Dr. Kasmuri, M. A** selaku Rektor IAIN Batusangkar.
2. **Bapak Dr. Sirajul Munir, M. Pd** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
3. **Bapak Dasril, S. Ag., M. Pd**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. **Bapak Ardimen, M.Pd., Kons** dan**Ibu Rina Yulitri, M. Pd**, selaku penguji I dan II sidang Munaqasyah, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. **Ibu Dra. Fadhilah Syafwar, M. Pd** selaku Pembimbing I dan **Ibu Sisrazeni, S. Psi. I., M.Pd** selaku Pembimbing II, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Kepala Sekolah, Guru BK, Guru Asrama serta **Siswa-siswi SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang** yang telah membantu dan mendampingi penulis melaksanakan penelitian di sekolah

Batusangkar, Februari 2019

ULIYA SAFITRI
14 108 121

DAFTAR ISI

COVER

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PERNYATAAN KEASLIAN

BIODATA

PERSEMBAHAN

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR..... **ii**

DAFTAR ISI..... **iv**

DAFTAR TABEL..... **vii**

DAFTAR LAMPIRAN..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN..... **1**

A. Latar Belakang..... 1

B. Identifikasi Masalah 10

C. Batasan Masalah..... 11

D. Perumusan Masalah..... 11

E. Tujuan Penelitian..... 11

F. Manfaat dan Luaran Penelitian..... 11

G. Definisi Operasional..... 12

BAB II KAJIAN PUSTAKA..... **14**

A. Landasan Teori……..... 14

1. Penyesuaian diri……..... 14

a. Pengertian Penyesuaian diri……... 14

b. Karakteristik Penyesuaian Diri…….. 23

c. Aspek-aspek Penyesuaian Diri..... 26

d. Macam-macam Penyesuaian Diri…..……. 27

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri....……..…….. 28

f. Proses Penyesuaian Diri…..……..……... 30

2. Konseling Realitas ……. 31
a. Pengertian Konseling Realitas …….……. 31
b. Pandangan Teori Realitas Tentang Hakikat Manusia ……..... 32
c. Ciri-ciri Konseling Realitas ……..…… 34
d. Tujuan Konseling Realitas …….. 35
e. Teknik atau Metode Konseling Realitas …….. 36
3. Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok 39
a. Konsep Pokok Konseling Realitas *Setting* Kelompok . …….…… 39
b. Tahap-tahap Konseling Realitas dalam *Setting* Kelompok …… ……... 40
B. Kerangka Berfikir..... 42
C. Penelitian yang Relevan..... 43
D. Hipotesis..... 44
BAB III METODE PENELITIAN..... 45
A. Jenis Penelitian..... 45
B. Desain Penelitian..... 47
C. Tempat dan Waktu Penelitian..... 49
D. Populasi dan Sampel..... 49
E. Pengembangan Instrumen..... 52
F. Teknik Pengumpulan Data..... 58
G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data..... 60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 62
A. Deskripsi Data..... 62
B. Pengujian Prasyarat Analisis..... 81
C. Pengujian Hipotesis..... 82
D. Pembahasan..... 84
BAB V PENUTUP..... 87
A. Kesimpulan..... 87
B. Impikasi..... 87

C. Saran..... 87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Model *pre-eksperimen the one group pretest-posttest design* ……	47
Tabel 3.2.	Data siswa yang menjadi populasi ……...	50
Tabel 3.3.	Sampel Penelitian …….…	52
Tabel 3.4.	Kisi-kisi skala penyesuaian diri siswa ……..	54
Tabel 3.5.	Hasil uji validitas item skala penyesuaian diri siswa asrama ……..	55
Tabel 3.6.	Keterangan item yang valid dan item yang gugur pada setiap indikator setelah validasi ……	56
Tabel 3.7	Hasil uji validitas item skala penyesuaian diri siswa asrama yang valid …….	57
Tabel 3.8.	Skor skala likert dengan aternatif jawaban ……...	59
Tabel 3.9.	Klasifikasi skor penyesuaian diri siswa asrama ……...	60
Tabel 4.1	Hasil *Pretest* penyesuaian diri siswa asrama ……	62
Tabel 4.2	Klasifikasi penyesuaian diri siswa asrama pada saat *Pre-test* …….……	64
Tabel 4.3	Pengentasan masalah dalam konseling kelompok ……	64
Tabel 4.4	Hasil pengolahan data *Post-test* penyesuaian diri siswa asrama ……...	77
Table 4.5	Klasifikasi penyesuaian diri siswa asrama pada saat *Post-test* …….…	78
Tabel 4.6	Perbandingan antara *pretest* dengan *posttest* penyesuaian diri siswa asrama ……..	79
Tabel 4.7	Uji normalitas ……...	81
Tabel 4.8	Analisis data dengan statistik Uji-t penyesuaian diri siswa asrama ……...	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri Siswa Asrama
Lampiran 2	Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama
Lampiran 3	Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama yang telah di Validasi
Lampiran 5	Daftar Hadir Siswa Pengisian Skala *Pre-Test* Penyesuaian Diri Siswa Asrama di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang
Lampiran 6	Daftar Hadir Siswa dalam Melakukan *Treatment*
Lampiran 7	Daftar Hadir Siswa Pengisian *Post-Test* Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang
Lampiran 8	Rencana Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas
Lampiran 9	Angket Kepuasan Siswa
Lampiran 10	Surat Penelitian dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Lampiran 11	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan manusia yang berumur belasan tahun dimana pada masa remaja ini manusia tidak dapat dikatakan sudah dewasa dan tidak dapat juga dikatakan anak anak. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: masa remaja awal, 12-15 tahun, masa remaja pertengahan, 15-18 tahun, dan masa remaja akhir, 18-21 tahun.

Remaja biasanya memiliki karakteristik yang berbeda-beda seperti remaja cenderung memiliki emosi yang labil dan mereka jarang ada yang bisa mengontrol semua emosi. Remaja selalu tidak bisa menahan setiap keinginannya, yang akhirnya akan mengakibatkan beban orang tua karena karena terus selalu minta dan minta kepada orang tua. Dan remaja juga mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, sehingga mereka akan selalu mengeksplorasi apapun yang ada dekat mereka. Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004:10), masa remaja adalah:

> Masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*).

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa masa remaja merupakan masa peralihan, dimana seorang individu mengalami perubahan baik perubahan secara fisik, psikis, maupun emosi dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa perubahan ini, ada dua hal penting yang menyebabkan remaja tersebut melakukan pengendalian diri yaitu, pengendalian diri bersifat eksternal dan pengendalian diri bersifat internal. Pengendalian diri bersifat eksternal yaitu adanya perubahan dari lingkungan sekitar remaja, dan pengendalian diri bersifat internal yaitu

karakteristik yang ada pada diri remaja itu sendiri yang membuat remaja tersebut relatif lebih menonjol dibandingkan dengan masa perkembangan sebelumnya. Menurut Halimah L, Nurlailiwangi E, dan Safa V M (2011: 206) Perkembangan remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu:

> Usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapinya. Kemampuan individu mengatasi masalah yang ada tersebut tergantung dari bagaimana seorang remaja mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah tersebut akan dapat membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa perkembangan remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yang secara aktif mengatasi tekanan-tekanan yang ada di dalam diri remaja dan mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi dan semuanya tergantung kepada bagaimana remaja tersebut mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan dan kemampuan remaja untuk dapat menyelesaikan masalah serta dapat membentuk sikap pribadinya yang optimis dan dewasa. Menurut Kumalasari F dan Ahyani L N (2012: 21) Penyesuaian diri merupakan:

> Salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat individu hidup.

Penyesuaian diri mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan bagaiamana individu tersebut memperoleh keharmonisan baik secara jasmani ataupun rohani. Penyesuaian diri dalam prosesnya muncul berbagai hambatan atau masalah yaitu berupa konflik, tekanan, dan juga frustasi, dan dalam keadaan tersebut individu berusaha untuk mencoba

berbagai perilaku agar dirinya tersebut dapat membebaskan diri dari masalah yang ada agar inidividu tersebut dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian dirinya.

Menurut Willis (dalam Nurfuad A, 2013: 02) Penyesuaian diri yang baik adalah "Kemampuan remaja untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungannya". Remaja yang mengalami penyesuaian diri yang buruk, kehidupan kejiwaannya ditandai dengan kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, merasa tidak puas dengan apa yang telah didapatkan, dan keluhan terhadap apa yang dialaminya. Jika seorang remaja tersebut berhasil dalam melakukan proses penyesuaian diri, maka remaja tersebut merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan juga pandangan yang positif.

Pada kenyataannya, tidak selamanya individu akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan-hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Dalam hubungannya dengan hambatan-hambatan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat dan juga ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara kurang tepat. Untuk lebih jelasnya, berikut ini akan diuraikan pengertian penyesuaian diri menurut beberapa ahli. Menurut Derlega & Janda (dalam Desmita, 2009:192), bahwa:

> *Adjusment is lifelong prosess, and people must continue to meet and deal with the stresess and challenges of life in order to achieve a healthy personality*. Maksudnya penyesuaian diri adalah proses seumur hidup dan seseorang harus menghadapi dan berurusan dengan stres dan tantangan hidup dalam rangka untuk mencapai kepribadian yang sehat.

Berdasarkan pendapat Derlega dan Janda di atas, dapat dipahami bahwa Penyesuaian diri adalah suatu proses dimana seorang individu harus dapat menghadapi serta berurusan dengan stress dan tantangan hidup yang ia

hadapai yang bertujuan untuk mencapai kehiduapan yang sehat dan tentram. Menurut Schneiders (dalam Desmita 2009:192-193), Penyesuaian diri yaitu:

> Suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Berdasarkan pendapat Scheineiders di atas, dapat dipahami bahwa Penyesuaian diri adalah suatu proses yang di dalamnya ada respons mental dan tingkah laku dimana individu dituntut untuk dapat mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik serta frustasi yang dialaminya, sehingga kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut maka akan terwujudnya tingkat keselarasan atau harmoni seperti yang diharapkan oleh dirinya dan lingkungan tempat ia tinggal. Menurut Willis (dalam Megantoro, 2009:05) bahwa:

> Penyesuaian diri di Sekolah merupakan "suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seorang individu atau siswa dalam keadaan di lingkungan sekolah yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan sekolah yang baru dengan individu tersebut untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang individu yang berada dalam lingkungannya yang baru ditempatinya dimana dalam lingkungan barunya ini ia berusaha untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekolah atau asrama yang baru yang bertujuan untuk mencapai hasil belajar yang optimal atau sesuai dengan apayang diinginkannya di sekolah atau asrama tersebut.

Penyesuaian diri menurut peneliti adalah suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam keadaan di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut. Penyesuaian diri di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada lingkungan asrama, yang

dimana individu yang baru dalam subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII yang baru masuk di dalam lingkungan asrama yang baru yaitu asrama putri SMP Cahaya Al-Qur'an.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan, dapat mengatasi kebutuhan dirinya, konflik-konflik dan frustasi yang terjadi dalam hidupnya, serta memiliki prilaku sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Menurut Desmita (2009: 196-197),"Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada diri individu dalam buku Desmita ada dua yaitu konsep psikogenik dan sosiopsikogenik dimana psikogenik yaitu memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu dimana individu tersebut apakah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya atau tidak.

Hurlock yang di kutip oleh Yusuf S (2007: 130-131) mengemukakan tentang "karakteristik penyesuaian diri yang sehat (*healty personality*) di tandai oleh: a. mampu menilai diri secara realistis, b. mampu menilai situasi secara realistis, c. menerima tanggung jawab, d. Kemandirian, e. dapat mengontrol emosi, f. penerimaan sosial, g. Berbahagia".

Pendapat Hurlock di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang sehat di tandai dengan adanya kemampuan untuk menilai diri sendiri secara realistis, kemampuan untuk menilai diri situasi secara realistis, mampu menerima tanggung jawab sebesar apapun, mampu untuk mandiri dan tidak terlalu bergantung kepada orang lain, dapat mengontrol emosi yang ada pada diri sendiri sehingga tidak menimbulkan dampak dari emosi tersebut,

penerimaan sosial (saling bersosialisasi dengan lingkungan sekitar), dan selalu berbahagia.

Berdasarkan pendapat di atas untuk melihat apakah Efektif Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama. Dalam penelitian ini untuk membantu siswa asrama dalam penyesuaian diri peneliti menggunakan layanan konseling kelompok, hal itu dikarenakan terdapat beberapa siswa yang memiliki masalah yang sama yaitu rendahnya penyesuaian diri sehingga dapat ditangani secara bersama. Pelaksanaan konseling kelompok untuk membantu penyesuaian diri siswa asrama dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan realita.

Pendekatan realita adalah salah satu pendekatan konseling yang menfokuskan tingkah laku sekarang. Glesser (dalam Corey, 2005:263) mengemukakan bahwa "Konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang, dimana terapi ini berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi kenyataan yang ada serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar yang diperlukannya tanpa merugikan dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya.

Menurut Glasser (dalam Marizka, 2016:28) bahwa konseling Realita memiliki 3 R yaitu:

1. *Responsibility* (tanggung jawab) adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus merugikan orang lain.
2. *Reality* (kenyataan) adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, dimana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realitas yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.
3. *Right* (kebenaran) adalah merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat\ diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui

> perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pendekatan realitas merupakan pendekatan konseling yang memfokuskan kepada tingkah laku sekarang dimana konseling realita memiliki 3 R yaitu *reality* (kenyataan), *responsibility* (tanggung jawab), dan *right and wrong* (benar-salah). Lebih lanjut Glesser (dalam Fauzan & Flurentin, 1994) mengungkapkan bahwa:

> Secara eksplisit salah satu karakteristik dari pendekatan realita adalah mengajarkan realita kepada konseli mengenai cara-cara yang baik dalam memenuhi kebutuhannya secara bertanggung jawab. Individu yang bertanggung jawab adalah mereka yang dapat menyesuaikan diri dan dapat memenuhi kebutuhan pribadi tanpa merugikan orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa karakteristik pendekatan realita yaitu mengajarkan kenyataan kepada konseli mengenai cara-cara yang baik dalam pemenuhan kebutuhannya sehari-hari secara bertanggung jawab dimana individu tersebut dapat menyesuaikan dirinya dan dapat memnuhi kebutuhannya pribadi tanpa merugikan orang lain disekitarnya.

> Pada konseling realitas, perilaku bermasalah dapat disepadankan dengan istilah yang dikemukakan Glasser (dalam Latipun 2005:128), yaitu “identitas kegagalan”. Identitas kegagalan itu ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dari rasionalitas, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, tidak bisa membuat pilihan secara realistis, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa pada konseling realitas, perilaku yang bermasalah itu dapat disesuaikan degan istilah yang dikemukakan oleh Glasser yaitu“identitas kegagalan”. Identitas kegagalan adalah individu yang memiliki kegagalan yang ditandai dengan individu yang merasa terasing, penolakan diri dan perihal yang tidak masuk akal, perilakunya kaku, tidak objektif (terpengaruh), lemah,tidak bertanggung jawab, tidak bisa membuat pilihan secara realistis, kurang percaya diri dan menolak kenyataan. Menurut Fauzan (dalam Megantoro, 2009:30) bahwa:

> Konseling realitas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: 1) Konseling realitas mengidealkan tingkah laku sebagai individu yang tercukupi kebutuhannya akan cinta dan harga diri; 2) Mengembangkan tingkah laku yang normal yakni yang bertanggung jawab dan berorientasi pada realita; 3) Mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil atau sukses.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling realitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu menyesuaikan dengan yang diharapkan oleh tingkah laku individu yang tercukupi kebutuhannya dengan adanya cinta dan harga diri dari dalam individu tersebut, mengembangkan tingkah laku secara normal dimana individu dapat bertanggung jawab dan menitikberatkan padangan kepada realita atau yang sebenarnya, dan menetapkan diri sebagai individu yang berhasil atau sukses dalam kehidupannya.

Prosedur yang digunakan untuk mengarahkan perubahan didasarkan pada asumsi bahwa manusia termotivasi untuk berubah ketika mereka diyakinkan bahwa perilaku mereka sekarang tidak mendukung pencapaian apa yang mereka inginkan dan mereka dapat memilih alternatif perilaku lain yang dapat mengantarkan mereka pada tujuan yang dinginkan. Glasser dan Wubbolding (dalam Mariah, K., Neviyarni, S., & Jamna, J. (2016: 75) merumuskan prosedur tersebut dalam sebuah akronim WDEP (*wants, directionand doing, evaluation, and plannging*).

a. W: *Wants* (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya
b. D: *Doing and direction* (Melakukan dan Arah)
c. E: *Evaluation* (Evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri
d. P: *Planning* (Rencana) membantu klien membuat rencana tindakan

Dalam jurnal “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri” terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi konseling realitas efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri taruna. Peningkatan ini terlihat pada subjek di kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi, skor penyesuaian diri berada pada kategori rendah dan setelah diberikan intervensi berupa konseling realitas maka skor penyesuaian

diri meningkat menjadi kategori sedang. Hal ini terjadi karena faktor diri taruna sendiri yang memiliki keinginan untuk berubah dan mengendalikan diri dalam usahanya untuk mencapai kebutuhan dasar secara bertanggung jawab dan realistis.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru Asrama SMP-QU Cahaya Al-Qur'an pada tanggal 21 Agustus 2018 diketahui bahwa:

> Sebagian dari siswa di asrama tersebut belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama atau memiliki penyesuaian diri yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari adanya siswa yang kurang mampu beradaptasi dan berkomunikasi baik dengan teman sebaya, kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak nyaman dengan tinggal diasrama, belum mampu untuk mandiri seperti mencuci baju sendiri, membersihkan lemari, menata buku dan pakaian dengan baik serta masih canggung bergaul dengan teman di asrama dan masyarakat sekitar asrama, tidak mampu mengatasi masalah diasrama, tidak mampu mengendalikan emosi sendiri, kurang dekat dengan teman di asrama, bahkan tidak senang tinggal di asrama dan ingin meminta pulang dan cendrung menutup diri. Bahkan ada beberapa siswa yang sering menangis karena tidak ingin berpisah dan berjauhan dengan orang tua. Semua itu disebabkan oleh siswa asrama yang baru memasuki tempat tinggal yang baru dan berbeda dengan kehidupan dirumah, sehingga mereka masih belum dapat menyesuaikan diri dengan baik di asrama.

Selanjutnya penulis mewawancarai siswa kels VII. Informasi yang penulis dapatkan adalah:

> Siswa kelas VII yang berinisial IN mengungkapkan bahwa IN tidak mampu untuk menyesuaikan diri di asrama karena IN menurut IN kehidupan asrama jauh berbeda dengan dirumah seperti biasanya dirumah tidak perlu mencuci baju, melipat baju, dan membersihkan lemari karena dibersihkan oleh ibunya sehingga ketika IN masuk asrama IN merasakan beban karena tidak terbiasa melakukan hal tersebut. Ketika penulis bertanya kepada IN kenapa masuk sekolah ini, IN mengatakan bahwa IN dipaksa oleh orang tuanya untuk masuk sekolah ini karena IN termasuk anak yang suka pergaulan bebas sehingga orang tua IN takut jika seandainya IN salah jalan.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti mengambil kesimpulan bahwa siswa kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan tinggal di asrama sehingga membuat siswa tersebut tidak nyaman tinggal di asrama. Hal

tersebut mengakibatkan siswa asrama menjadi tidak bisa mengurus diri sendiri dan tidak mampu untuk beradaptasi di asrama dengan baik.

Upaya yang dilakukan terhadap kondisi tersebut adalah dengan memberikan pendekatan konseling realitas untuk membantu penyesuaian diri siswa di asrama SMP-QU Cahaya Al-Qur'an, disini dilihat apakah efektif Pendekatan Konseling Realitas *setting* kelompok terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa di asrama, dimana siswa tersebut apakah mampu menyesuaikan dirinya baik dengan teman sebaya, dengan lingkungan sekitar asrama serta tempat asrama itu sendiri. Dimana siswa dituntut untuk mandiri, bersosialisasi dan bekerja sama. Siswa yang sebelumnya tidur di rumah orang tuanya sekarang sudah tinggal di asrama dimana siswa benar-benar dituntut untuk mandiri, baik mandiri dalam makan, mencuci, dan sebagainya serta siswa juga dituntut untuk bersosialisasi dengan lingkungan tempat tinggal yang baru baik itu dengan teman sebaya maupun dengan para senior.

Pemberian pendekatan konseling realitas diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan penyesuaian diri khususnya terhadap perubahan kondisi di Asrama. Dengan demikian nantinya siswa akan mampu menerima atas pengalaman hidup yang dilaluinya khususnya di dalam Asrama, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi Asrama, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan siswa lain di asrama.

Berdasarkan fenomena yang penulis temukan di lapangan, peneliti tertarik untuk meneliti tentang **Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

a. Kurangnya dukungan dari keluarga menyebabkan siswa asrama dalam menyesuaikan diri.
b. Kemauan siswa asrama untuk berpisah dari keluarga
c. Kemandirian diri siswa asrama dalam penyesuaian diri.

d. Efektivitas pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa Asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-quran Padang Panjang.

C. Batasan Masalah

Dari uraian yang terkait dengan judul diatas, maka penulis merasa perlu untuk memberikan batasan masalah agar pembahasan lebih terarah dan tidak menyimpang dari apa yang diharapkan. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah ”Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas *setting* kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-quran Padang Panjang”.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang penulis kemukakan, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah,”Apakah Pendekatan Konseling Realitas *setting* kelompok Efektif terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama? (studi siswa Asrama Kelas VII di SMP-QU Cahaya Al-quran Padang Panjang”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui “Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas *setting* kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur’an Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian
   a. Manfaat teoritis

      Yaitu menambah pengetahuan tentang keefektifan Pendekatan Konseling Realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa *Islamic Boarding School*.

   b. Manfaat praktis

      a. Bagi guru pembimbing dan konseling

Bisa mengetahui efektifkah Pendekatan Konseling Realitas untuk peningkatan penyesuaian diri siswa *Islamic Boarding School* dan lebih umumnya kepada seluruh pembaca untuk mendapatkan informasi.

b. Bagi siswa

Untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa di asrama sehingga terciptanya KES dan hilangnya KES-T pada diri siswa tersebut.

c. Bagi sekolah

Untuk membantu menyelesaikan masalah yang terjadi pada diri siswa yang belum mampu untuk menyesuaikan diri di asrama.

d. Bagi peneliti

1) Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam penelitian selanjutnya, serta memberi mana kerja sama antara guru asrama dengan siswa di asrama dalam upaya membantu penyesuaian diri siswa berasrama.
2) Salah satu persyaratan akademis guna menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Bimbingan dan Konseling di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangar.

2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian atau target yang diinginkan dicapai dari penelitian ini selanjutnya adalah dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah dan dapat diseminarkan di IAIN Batusangkar.

G. Defenisi Operasional

Adapun yang penulis maksud dengan defenisi operasional ini adalah penjelasan istilah-istilah yang terdapat pada judul skripsi penelitian ini. Tidak terjadinya kekeliruan atau kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut.

Penyesuaian Diri menurut Hurlock (dalam Yusuf S, 2007: 130-131) karakteristik penyesuaian diri yang sehat (*healty personality*) di tandai oleh: 1) Mampu menilai diri secara realistis, 2) Mampu menilai situasi secara realistis, 3)Menerima tanggung jawab, 4) Kemandirian, 5) Dapat mengontrol emosi, 6) Penerimaan social.

Penyesuaian diri yang peneliti maksud adalah penyesuaian diri yang sehat memiliki 6 karakteristik yaitu: mampu menilai diri secara realistis, mampu menilai situasi secara realistis, menerima tanggung jawab, kemandirian, dapat mengontrol emosi, dan penerimaan social.

Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok menurut Glesser dan Wubbolding (Mariah, K., Neviyarni, S., & Jamna, J. (2016: 75) merumuskan prosedur konseling realitas dalam akronim WDEP yaitu: W: *Wants* (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya, D: *Doing and direction* (Melakukan dan Arah), E: *Evaluation* (Evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri, dan P: -*Planning* (Rencana) membantu klien membuat rencana tindakan.

Pendekatan konseling realitas *Setting* Kelompok yang peneliti maksud adalah konseling relitas memiliki prosedur dalam akronim WDEP yaitu: W: *Wants* (keinginan), D: *Doing and direction* (Melakukan dan Arah), E: *Evaluation* (Evaluasi), dan P: *Planning* (Rencana).

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuain Diri

Penyesuaian diri merupakan faktor terpenting dalam kehidupan manusia khususnya pada remaja. Hal ini dikarenakan individu adalah makhluk yang unik dan memiliki berbagai macam perilaku, tumbuh dan berkembang, serta memiliki keragaman kebutuhan, baik dalan jenis, tataran (level). Keragaman cara individu dalam memenuhi kebutuhannya menunjukkan adanya keragaman pola penyesuaian diri individu. Bagaimana individu memenuhi kebutuhannya akan mengambarkan pola penyesuaian dirinya. Penyesuaian diri juga merupakan potensi yang dapat di kembangkan dan juga digunakan untuk menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Ali M dan Asrori M (2004: 173) mengungkapkan bahwa "Penyesuaian diri dalam bahasa di kenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustments".* Desmita (2012: 191) dalam bukunya mengatakan bahwa "penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologis yang kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri". Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang saling berhubungan dan mampu melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

Menurut Sunarto & Agung (2002: 222), "Penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang individu yang bertujuan untuk mengubah dirinya agar sesuai dengan lingkungan yang baru ditempatinya". Penyesuaian diri merupakan proses bagaimana

inidividu mencapai keseimbangan diri dlam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.

Berdasarkan pendapat Sunarto dan Agung di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk dapat mengubah dirinya dirinya dengan tempat tinggalnya yang baru.

Menurut Siti Hartina (dalam Kurnia, 2013: 184) penyesuaian diri adalah "Usaha manusia untuk mencapai keharmonisan diri sendiri dan pada lingkungan" Sedangkan menurut Gerungan (2004: 55) penyesuaian diri adalah "Mengubah diri sendiri dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri".

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mengubah dirinya agar bisa sesuai dengan keadaan lingkungannya dan dapat diterima dilingkungan tempat dimana ia ditinggal serta dapat mencapai keharmonisan dan kebahagian dirinya. Selain itu penyesuaian diri juga merupakan bagaimana seorang individu untuk dapat membahagiakan dirinya sendiri sesuai dengan lingkungannya.

Menurut Schneiders (dalam Desmita 2009: 192-193), penyesuaian diri yaitu:

> Suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Berdasarkan pendapat Scheineiders di atas, dapat dipahami bahwa Penyesuaian diri adalah suatu proses yang di dalamnya ada respons mental dan tingkah laku dimana individu dituntut untuk dapat mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik serta frustasi yang dialaminya, sehingga kemampuannya untuk

mengatasi masalah tersebut maka akan terwujudnya tingkat keselarasan atau harmoni seperti yang diharapkan oleh dirinya dan lingkungan tempat ia tinggal.

Menurut Schneiders (dalam Nurfuad, 2013: 13-14), "Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjusment* atau *personal adjusment.* Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi, padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mngarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis atau biologis.
b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), penyeuaian diri juga diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai suatu usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional.
c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), penyesuaian diri diartikan sebagai usaha penguasaan, yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustasi tidak terjadi".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri dikenal juga dengan istilah *adjusment* atau *personal adjusment.* Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation),* dimana penyesuaian diri ini pada mulanya diartikan sama dengan adaptasi padahal adaptasi lebih mengarah kepada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Yang kedua penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dimana penyesuaian diri konformitas ini mencakup koformitas terhadap suatu norma, maksudnya adalah individu seakan-akan mendapatkan tekanan yang sangat kuat dari luar sehingga menuntut agar individu itu mampu

menghindarkan dirinya dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dan yang ketiga adalah penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*), maksudnya adalah penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan, yaitu kemampuan individu untuk dapat merencanakan dan mengorganisasirespons (mengendalikan diri sendiri) dalam cara-cara yang sesuai dengan konflik sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustasi tidak terjadi pada diri individu tersebut atau terhindar dari penyimpangan-penyimpangan diri dan sosial.

Adapun menurut Fahmi M (dalam Syafwar F, 2011:110) mendefenisikan "Penyesuaian diri sebagai suatu proses dinamika yang berlangsung terus menerus dengan mengubah perilakunya untuk mendapatkan hubungan yang lebih antara diri dan lingkungannya".

Berdasarkan pendapat Fahmi M di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses menyesuaikan diri secara memadai terhadap keadaan yang berlangsung secara terus menerus dengan mengubah perilaku individu tersebut dengan tujuan untuk mendapatkan hubungan yang lebih antara diri individu tersebut dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut James F. Chalhoun & Joan Ross Acocella (dalam Syafwar F, 2011: 110), "Penyesuaian diri adalah "interaksi anda yang kontiniu dengan diri anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia anda".

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu interaksi individu yang dilakukan secara terus-menerus baik dengan diri individu itu sendiri, dengan orang lain maupun dengan dunia individu tersebut (lingkungan sekitar).

Menurut Gufron (dalam Windaniati, 2011: 50) bahwa penyesuaian diri adalah "Kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan

tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk berusaha dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik tuntutan itu berasal dari dalam diri individu tersebut maupun dari lingkungan sekitarnya sehingga terjadinya keseimbangan antara terpenuhinya kebutuhan sehari-hari individu dengan tuntutan dari lingkungannya serta terciptanya keselarasan antara individu dengan kenyataan yang ada sehingga individu tersebut mendapatkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan tempat tinggalnya.

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Menurut Gerungan (dalam Megantoro, 2009: 59-60), mengungkapkan bahwa:

> Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang "pasif", dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang "aktif", dimana kita pengaruhi lingkungan.

Berdasarkan pendapat Gerungan di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri mempunyai dua arti yaitu yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (dibentuk sendiri), dan kedua disebut juga penyesuaian diri yang *aloplastis* (alo = yang lain). Penyesuaian diri ini yang artinya "pasif" dimana penyesuaian diri yang "pasif ini kegiatan yang kita lakukan sehari-hari ditentukan oleh lingkungan sekitar sedangkan penyesuaian diri yang "aktif" adalah penyesuaian diri yang kita pengaruhi lingkungan itu sendiri. Bukan kita yang dipengaruhi oleh lingkungan namun kita mempengaruhi lingkungan itu sendiri.

Menurut Fatimah (dalam Maryono, 2006: 7-8), pada dasarnya penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu:

a. Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Ia dapat menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihannya dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh percaya pada potensi dirinya, tidak adanya rasa benci, dan tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan. Sebaliknya, kegagalan penyesuaian diri pribadi ditandai oleh adanya goncangan dan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialami, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya. Hal inilah yang menjadi sumber terjadinya koflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan sehingga untuk meredakannya, individu harus melakukan penyesuaian diri.
b. Penyesuaian sosial, dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus dan silih berganti. Dari proses tersebut, timbul suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses ini dikenal dengan istilah proses penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu hidup berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan sosial tersebut mencakup hubungan dengan anggota keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya, atau anggota masyarakat luas secara umum. Penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhinya sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan mejadi pola tingkah laku kelompok.

Berdasarkan pendapat Fatimah di atas, dapat dipahami bahwa penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan yang dilakukan oleh seseorang dengan menerima dirinya untuk dapat

tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar yang diharapkannya. Sedangkan penyesuaian sosial adalah suatu proses dalam masyarakat yang terjadi dimana dalam proses tersebut saling mempengaruhi satu sama lain yang terus-menerus terjadi dan silih berganti sehingga dari proses tersebut timbullah suatu pola kebudayaan dan kebudayaan tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku di dalam masyarakat itu sendiri.

Penyesuaian diri menurut Scheiner (dalam Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, 2009: 173) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: "Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaption*), Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), Penyesuaian diri sebagai usaha penyesuaian (*mastery*)".

Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Penjelasan lebih rinci adalah sebagai berikut:

1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaption*)

   Pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaption*). Dilihat dari sudut pandang ini "Penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self maintenance* atau *survival*)". Oleh karena itu jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuain dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian secara fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

   Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diartikan sebagai adaptasi. Adaptasi di sini lebih

mengarah kepada penyesuaian diri dalam bentuk fisik, fisiologis, atau biologis bukan hanya sekedar dalam bentuk fisik. Yang mana hal yang menjadi penting disini adalah keunikan dan keberbedaan kepribadian individu yang satu dengan individu yang lain dalam hubungan dengan lingkungannya.

2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Dengan memaknai "penyesuaian diri sebagai usaha konformitas", menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghadirkan diri dari penyimpanan perilaku baik secara moral, sosial maupun emosional". Dalam sudut pandangan ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancanakan bertolak dirinya manakala tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa penyesuaian diri sebagai konformitas yaitu individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik merupakan individu yang dapat melakukan sesuatu sesuai dengan norma-norma yang ada dimasyarakat. Sebaliknya apabila individu tidak bisa menjalankan norma-norma yang ada di masyarakat berarti ia tidak bisa dikatakan dapat menyesuaiakan diri dengan baik, baik secara moral, sosial maupun emosional.

3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Penyesuaian diri dimaknai sebagai "Usaha penguasaan (*mastery*) yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasi respon dengan cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustasi tidak terjadi. Dengan kata lain penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal ini juga berarti penguasaan

dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan yaitu kemampuan penyesuaian diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerjasama dengan orang lain secara efektif dan efisian, serta mampu memanipulasi factor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlansung dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk merencanakan upaya tidak terjadinya konflik-konflik, kesulitan dan frustasi, dan emosi yang berlebihan, sehingga kemampuan untuk mengembangkan diri dapat terarah sesuai dengan tujuan supaya bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada.

Penyesuaian diri menurut Junarto dan Hartono (dalam Rahmadani, 2013: 221-222) juga dapat diartikan:

a) Penyesuaian diri yang berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi atau bisa "*survive*" dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial.
b) Penyesuaian diri dapat pula diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip yang berlaku umum.
c) Penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan juga mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustasi-frustasi secara efektif. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang akurat dan memenuhi syarat.
d) Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kemantangan emosional. "Kematangan emosional berarti memiliki respon emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi".

Sedangkan M. Nur Ghufran dan Risnawati (dalam Fitri, 2010: 52) mengatakan "Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam maupun dari lingkungan, sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan

kebutuhan dengan tuntutan lingkungan". Lebih rinci Schneiders (dalam Desmita, 2012: 193) berpendapat bahwa Penyesuaian diri adalah

> Suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan yang ada dalam dirinya, ketengangan-ketengangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmonis antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri diartikan keadaan seseorang untuk dapat mengubah dirinya sesuai dengan keinginan dirinya dan juga tuntutan lingkungan ia tinggal dan bertujuan agar individu berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhannya, baik kebutuhan internal maupun kebutuhan eksternal dan mampu mengubah kelakuan guna mendapat hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

b. Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang normal merupakan cara bereaksi dan bertingkahlaku yang wajar. Penyesuaian diri yang normal memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik penyesuaian diri menurut Fatimah (dalam Fitri, 2006, p.195-198) ada dua yaitu:

1) Penyesuaian diri yang positif
   Individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif di tandai dengan:
   a) Tidak menunjukkan adanya ketenganan emosional yang berlebihan.
   b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah.
   c) Tidak menunjukkan adanya frustasi pribadi.
   d) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri.
   e) Mampu belajar dari pengalaman.
   f) Bersikap realistik dan objektif.
2) Penyesuaian diri yang salah
   Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:
   a) Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Bentuk khusus dari reaksi ini,yaitu:

a. Rasionalisasi, yaitu mencari-cari alasan yang masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah.
b. Represi, yaitu menekankan perasaannya yang disarankan kurang enak kealam tidak sadar.
c. Proyeksi, yaitu menyalahkan kegagalan dirinya pada pihak lain atau pihak ketiga untuk mencari alasan yang dapat diterima.
d. Sour grapes (anggur kecut), yaitu dengan memutarbalikkan fakta atau kenyataan.

b) Reaksi menyerang (*aggressive reaction*)

Reaksi-reaksi yang ditimbulkan, yaitu:

a. Selalu membenarkan diri sendiri.
b. Selalu ingin berkuasa dalam setiap situasi.
c. Merasa senang bila menganggu orang lain.
d. Suka mengertak, baik dengan ucapan maupun perbuatan.
e. Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka.
f. Bersikap menyerang dan merusak.
g. Keras kepala dalam sikap dan perbuatannya.
h. Suka bersikap balas dendam.
i. Memerkosa hak orang lain.
j. Tindakannya suka serampangan.

c) Reaksi melarikan diri (*escape reaction*)

Reaksi-reaksi yang tampak, yaitu:

a. Suka barfantasi untuk memuaskan keinginan yang tidak tercapai dengan bentuk angan-angan.
b. Banyak tidur, suka minuman keras, bunuh diri, atau menjadi pecandu narkoba.
c. Regresi, yaitu kembali pada tingkah laku kekanak-kanakan.

Berdasarkan karakteristik di atas dapat dipahami bahwa karakteristik penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah (negatif). Penyesuaian diri positif yang membuat individu diterima dengan baik oleh lingkungan, sementara penyesuaian diri negatif akan membuat individu di tolak oleh lingkungannya. Untuk itu, agar terhindar dari penyesuaian negatif maka perlu ditanamkan dalam diri remaja sejak dini bahwa setiap permasalahan yang dialami, dari yang ringan sampai yang kompleks harus dipikirkan secara realistik.

Sejalan dengan pendapat ahli di atas, Hurlock yang di kutip oleh Yusuf S (2007: 130-131) mengemukakan tentang "karakteristik penyesuaian diri yang sehat (*healty personality*) di tandai oleh: a. mampu menilai diri secara realistis, b. mampu menilai situasi secara realistis, c. menerima tanggung jawab, d. Kemandirian, e. dapat mengontrol emosi, f. penerimaan sosial, g. Berbahagia".

Pendapat Hurlock di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang sehat di tandai dengan tindakan-tindakan yang sehat pula dari siswa asrama. Siswa asrama yang penyesuaian dirinya sehat akan mampu menilai dirinya sesuai dengan kondisi yang ada pada dirinya. Siswa asrama yang penyesuaian dirinya sehat mampu menilai situasi asrama dengan realistis, menerima tanggung jawab yang telah diamanahkan, dapat mengontrol emosi di asrama, diterima oleh orang lain khususnya teman-teman di asrama, dan dapat mendatangkan kebahagiaan bagidirinya dan orang lain diasrama. Menurut Yusuf S (2007: 131-132).

> Bentuk tindakan penyesuaian diri yang tidak sehat antara lain: 1) Mudah marah, 2) menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan, 3) sering merasa tertekan (stress dan depresi), 4) bersikap kejam atau senang menganggu orang lain, 5) ketidakmampuan menghindar dari perilaku menyimpang meskipun diperangati atau dihukum, 6) mempunyai kebiasaan berbohong, 7) hiperaktif, 8) bersikap memusuhi semua bentuk kelompok otoritas, 9) senang mengkritik dan mencemooh orang lain, 10) sulit tidur, 11) sering mengalami pusing kepala, 12) kurang memiliki rasa tanggung jawab, 13) kurang memiliki kesadaran untuk mentaati ajaran agama, 14) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

Ada sebahagian orang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat ia bisa hidup dengan sukses, sebahagian yang lainnya tidak sanggup melakukannya, boleh jadi, mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilakunya sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya mdan kurang menolongnya.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses alamiah dalam mengubah tingkah laku individu agar dapat diterima dengan baik oleh lingkungan ia tinggal. Pada dasarnya penyesuaian diri yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Fromm dan Gilmore (dalam Desmita, 2009:195) mengatakan bahwa penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu: "Kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tangung jawab".

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu aspek kematangan emosional, aspek kematangan intelektual, aspek kematangan sosial, dan aspek tanggung jawab.

Pendapat di atas diperkuat oleh Enung Fatimah (dalam Fitri, 2006: 207) bahwa penyesuaian diri terdiri dari dua aspek, misalnya:

1) Aspek pribadi
   Kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan.
2) Aspek sosial
   Kemampuan untuk bisa meyesuaikan diri dengan lingkungan sosial tertentu yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang ada dalam masyarakat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa untuk membangun penyesuaian diri yang baik maka perlu melibatkan aspek-aspek kepribadian yang sehat. Siswa yang matang pribadi dan sosialnya akan mudah menyesuaiakan diri dengan lingkungan kerena dia mampu melibatkan diri secara positif dalam setiap kerjasama dan interaksi sosial. Aspek pribadi merupakan kemampuan individu mengenal diri sendiri dan memahami kondisi serta kelebihan dan kekurangannya. Sedangkan aspek sosial menyangkut interaksi individu dengan berbagai lingkungan sosialnya.

d. Macam-Macam Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri ahli bahasa dari *adjusment* yang dilakukan manusia sepanjang hayat. Karena pada dasarnya manusia ingin mempertahankan eksistensinya. Penyesuaian diri terhadap sosial/ sosial *adjusment* sejak lahir berusaha memnuhi kebutuhannya yaitu kebutuhan fisik, psikis, sosial. Pemenuhan kebutuhan itu ada karena adanya dorongan-dorongan yang mengharapkan pemuasan. Menurut Schneider (dalam Rahmadani, 2010: 52-54) macam-macam penyesuaian diri terdiri dari:

1) Penyesuaian Diri Personal
   Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri.
2) Penyesuaian Diri Sosial
   Rumah, sekolah dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan di antara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral di antara ketiganya.
3) Penyesuaian Diri Mental atau Perkawinan
   Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab. Hubungan dan harapan yang terdapat delam kerangka perkawinan.
4) Penyesuaian Diri Jabatan dan Vokasional
   Penyesuaian diri ini berhubungan dengan penyesuaian dri akedemis.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat macam, yaitu penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri mental atau perkawinan, penyesuaian diri jabatan dan vokasional. Pertama, penyesuaian diri personal merupakan penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi: “a) Penyesuaian diri fisik dan emosi, b) Penyesuaian diri seksual, c) Penyesuaian diri moral dan religious.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri personal terdiri dari tiga macam, yaitu penyesuain diri fisik dan emosi, penyesuaian diri seksual dan penyesuaian diri moral dan

religius. penyesuain diri fisik dan emosi yang melibatkan respon-respon fisik dan emosional sehingga mencapai penyesuaian diri yang sehat. Penyesuaian diri seksual merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual. Penyesuaian diri moral dan religius merupakan kapsitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik.

Kedua, penyesuaian diri sosial merupakan penyesuaian diri yang melibatkan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan sosial. Penyesuaian diri sosial meliputi: "a) Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga, b) Penyesuaian diri terhadap sekolah, c) Penyesuaian diri terhadap

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penyesuaian diri sosial terdiri dari tiga macam, yaitu penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga, penyesuaian diri terhadap sekolah, dan penyesuaian diri terhadap masyarakat. Penyesuaian diri terhadap rumah dan keluarga menekankan hubungan yang sehat antar anggota keluarga. Penyesuaian diri terhadap sekolah berupa perhatian dan penerimaan murid atau antar murid beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah. Penyesuaian diri terhadap masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

Ketiga, penyesuaian diri mental dan perkawinan berhubungan dengan penyesuaian diri dalam perkawinan. Keempat, penyesuain diri jabatan dan vokasional berhubungan dengan penyesuaian diri akademis.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2009: 181-189) ada lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja, yaitu:

1) Kondisi fisik, berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja dan ada beberapa aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu: "a) herditas dan

konstitusi fisik, b) sistem utama tubuh, dan c) kesehatan fisik".

2) Kepribadian, unsur-unsur yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah: a) kemauan dan kemampuan untuk berubah, b) pengaturan diri, c) realisasi diri, d) intelegensi.
3) Proses belajar, unsur-unsur penting yang termasuk dalam proses belajar atau pendidikan yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah a) belajar, b) pengalaman, c) latihan, dan d) determinasi diri.
4) Lingkungan, variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi keluarga, sekolah, dan masyarakat.
5) Agama dan budaya.

Sunartono dan Hartono (dalam Kurnia, 2006: 229) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebagai berikut:

1) Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kalenjer, system otot, kesehatan dan penyakit.
2) Perkembangan dan kematangan,khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
3) Penentu psikologis, termasuk di dalamya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self determination*), frustasi dan konflik.
4) Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah.
5) Penentu kultural, temasuk agama.

Sejalan dengan pendapat di atas, Fatimah (dalam Fitri, 2006:199-203) mengemukakan bahwa dalam proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor, diantaranya:

1) Faktor fisikologis, seperti struktur fisik dan tempramen sebagai disposisi yang diwariskan, aspek perkembangannya secara instrinsik berkaitan erat dengan susunan tubuh.
2) Faktor psikologis, yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, frustasi dan depresi.
3) Faktor perkembangan dan kematangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respon yang bersifat hasil belajar dan pengalaman.
4) Faktor lingkungan, seperti keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan dan agama.

5) Faktor budaya dan agama.

Dari beberapa kutipan di atas dapat digambarkan bahwa sebenarnya penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, kepribadian, perkembangan dan kematangan. Sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan, budaya dan agama.

f. Proses Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2009: 176-177) mengemukakan tiga unsur penyesuaian diri, yaitu:

1) Motivasi dan proses penyesuaian diri, motivasi dapat dikatakan sebagai kunci penyesuaian diri, motivasi sama halnya dengan kebutuhan, perasaan, dan emosi merupakan kekuatan internal yang menyebabkan ketengangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.
2) Sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri, berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya. Secara umum dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat.
3) Pola dasar penyesuaian diri, dalam penyesuaian diri sehari-hari terdapat suatu pola dasar penyesuaian diri, misalnya seorang anak membutuhkan kasih sayang dari orang dari orang tuanya yang selalu sibuk.

Sesuai dengan konsep dan prinsip-prinsip penyesuaian diri yang ditujukkan kepada diri sendiri,orang lain, maupun lingkungannya maka proses penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Ali dan Asrori, 2009: 178) adalah:

1) Mula-mula individu, di satu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
2) Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan
3) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.

4) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan dan ketakutan.
5) Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
6) Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran,selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya kurang serius dengan keadaan dirinya.
7) Kesanggupan merespons frustasi, konflik, dan stress secara wajar, sehat dan professional, dan mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus meminta menerima kesedihan yang mendalam.
8) Kesanggupan bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
9) Dapat bertindak sesuai dengan norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajiban.
10) Secara positif ditandai oleh kepercayan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu di luar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur yaitu motivasi, sikap terhadap realitas dan pola dasar penyesuaian diri. Sedangkan prinsip-prinsip dari penyesuaian diri ditunjukkan kepada diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

2. Konseling Realitas

a. Pengertian Konseling realitas

Pendekatan konseling realitas merupakan sebuah upaya pemberian layanan konseling kepada klien dengan menggunakan prinsip-prinsip realitas. Prinsip-prinsip ini akan memberikan gambaran seperti apa upaya pelayanan konseling yang akan dilakukan oleh seorang konselor. Penggunaan teknik-teknik realitas ini akan menjadi

pembeda layanan konseling ini dengan layanan konseling dengan pendekatan lainnya dalam rangka meberikan pelayanan konseling.

Corey (dalam Ridwan, 2009: 263) mengemukakan pendekatan konseling realitas adalah "Suatu sistematika konseling yang difokuskan pada masa sekarang dengan menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada realitas atau sesuatu yang nyata dialami oleh siswa. Konseling realitas melalui teknik-teknik tertentu membawa siswa untuk dapat menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Menurut Glasser (dalam Winkel 2007: 459),"Bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku, orang-perorangan tidak diperkenankan untuk bertindak sesuka hati. Dia harus menunjukkan tingkah laku yang tepat dan menghindari tingkah laku yang salah (*right and wrong behavior*)".

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa bermental sehat adalah adanya rasa tanggung jawab dalam setiap tingkah laku, orang-perorangan tidak diperkenankan untuk bertingkah laku sesuka hati atau semaunya, dia harus menampilkan tingkah laku yang sesuai dan menghindari tingkah laku yang tidak sesuai atau salah.

b. Pandangan Teori Realitas Tentang Hakikat Manusia

William Glasser dalam mengembangkan teori dan pendekatan reality therapy ini, berpijak pada filsafat yang hampir sama dengan RET oleh Albert Ellis. Filsafat Glasser (dalam Kurnia, 2017: 268) mengenai manusia, yang lebih cocok dinyatakan dengan pandagannya terhadap hakekat manusia, adalah sebagai berikut:

1) Bahwa manusia mempunyai kebutuhan psikologis yang tunggal, yang hadir diseluruh hidupnya. Oleh karena adanya kebutuhan psikologis yang tunggal tersebut, menyebabkan individu atau seseorang tadi menjadi seorang yang merasa dirinya mempunyai keunikan, berbeda dengan yang lain
2) Ciri kepribadian yang khas itu, menimbulkan dinamika tingkah laku yang menjelma menjadi pola-pola yang tersendiri dari setiap individu.
3) Tiap orang mempunyai kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola-polanya. Kemampuan untuk tumbuh dan berkembang tersebut dapat menjadi actual, atas sebagian besar menurut usahanya yang dinyatakan melalui tingkah lakunya yang nyata.
4) Reality therapy tidak bersandar pada hakekat itu sendiri, artinya individu itu tidak bisa menambakan ptensi-potensi yang telah dimiliki dan dibawa sejak lahirnya untuk berkembang dengan sendirinya. Potensi-potensi tersebut harus diusahakan untuk berkembang melalui tingkah laku yang nyata. Reality therapy membangun anggapan bahwa tiap-tiap orang akhirnya menentukan nasibnya sendiri.

Glasser dan wubbolding dalam Richard Nelson Jones (dalam Kurnia, 2009: 282-283), mengatakan memiliki keyakinan bahwa manusia ketika dilahirkan membawa lima kebutuhan dasar atau genetik yang membuat mereka dapat mengembangkan kualitas kepribadian yang berbeda, sebagai berikut:

1) Kebutuhan untuk mencitai dan dicintai, dan kebutuhan untuk berinteraksi atau hubungan dengan orang lain
2) Kebutuhan untuk merasa mampu atau berprestasi,yakni kebutuhan untuk merasa berhasil dan kompenten, berharga, dan dapat mengendalikan atau mengontrol kehidupan sendiri.
3) Kebutuhan untuk mendapat kesenangan,yakni kebutuhan untuk bisa menikmati kebutuhan hidup, untuk bisa tertawa dan bermain.
4) Kebutuhan untuk memperoleh kebebasan atau kemandirian, yaitu kebutuhan untuk mampu membuat pilihan, untuk bisa hidup tanpa batas-batas yang berlebihan atau tidak perlu
5) Kebutuhan untuk hidup, yakni termasuk diadalamnya memperoleh kesehatan, makanan, udara, perlindungan, rasa aman, dan kenyamanan fisik.

Kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat saling tumpang tindih satu sama lain. Oleh karena itu, memenuhi kebutuhan mungkin dapat memicu atau mempercepat kebutuhan yang lain. Bagaimana antara kebutuhan-kebutuhan tersebut mungkin saja terjadi konflik. Contohnya, orang yang bekerja keras untuk mencapai kemandirian dan kekuasaan, mungkin mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan yang menyenangkan dengan orang lain.

c. Ciri-ciri Konseling Realitas

Willlian Glaser (dalam Kurnia, 2017: 269-270) mengemukakan ciri-ciri reality therapy ada delapan macam, yaitu:

1) Menolak konsep adanya sakit mental pada setiap individu, tetapi yang ada individu yang bertingkah laku tak bertanggung jawab, tetapi tingkah laku tersebut masih dalam taraf mental yang sehat.
2) Berfokus pada tingkah laku yang nyata, guna mencapai tujuan yang akan datang penuh optimisme. Jadi tingkah laku yang nyata dilakukan pada masa kini adalah merupakan refleksi harapan nyata untuk mewujudkan masa datang.
3) Berorentasi pada keadaan yang akan datang, dengan focus pada tingkah laku sekarang yang dapat diubah, diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan
4) Menekankan betapa pentingnya nilai, kuliatas nilai sangat penting dalam peranan seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam perjuagannya menghadapi kesulitan.
5) Tidak menegaskan transfer dalam rangka mencari usaha untuk mencapai kesuksesan
6) Menekankan aspek kesadaran dari klien yang harus dinyatakan dalam tingkah laku tentang apa yang harus dikerjakan oleh klien, apa yang diinginkan klien.
7) Menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang didasari maknanya dan dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang nyata.
8) Menekankan konsep tanggung jawab, agar klien dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan dari tingkah lakunya yang nyata.

Ciri-ciri pendekatan konseling realitas yang dijelaskan oleh ahli di atas dengan jelas memaparkan bagaimana pelaksanaan layanan

konseling tersebut dilakukan. Ciri-ciri tersebut menjadi acuan tentang bagaimana mengaplikasikan layanan konseling nantinya menekankan pada aspek-aspek kesadaran bukan aspek-aspek ketidaksadaran pada remaja.

Menurut Wulandari, T. A (2014: 42-43), ada delapan ciri-ciri yang menetukan Terapi Realitas yaitu:

a. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari tidak tanggung jawab.
b. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggapnya perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
c. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau.
d. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai.
e. Terapi realitas tidak menekankan transferensi.
f. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran.
g. Terapi realitas menghapus hukuman.
h. Terapi realitas menekankan tanggung jawab.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada delapan ciri-ciri yang menentukan terapi relaitas yaitu terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental, terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap, Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau, terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, terapi realitas tidak menekankan transferensi, terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran, terapi realitas menghapus hukuman, terapi realitas menekankan tanggung jawab.

d. Tujuan Konseling Realitas

Layanan Konseling adalah proses layanan bantuan yang berupaya membantu klien dalam penanganan KES-T dan

mengembangkan KES. Upaya tersebut dalam setiap pelayanannya memiliki tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai dari sebuah perubahan yang dilakukan klien. Begitu juga halnya dengan konseling realitas yang berupaya untuk membantu klien merencanakan tindakan-tindakan untuk dapat meraih identitas kesuksesan.

Menurut Darimis (2014: 210) menjelaskan beberapa tujuan terapi realitas, yaitu:

1) Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri
2) Menolong klien agar berani bertanggung jawab, serta memikul segala resiko yang ada dari tanggung jawab.
3) Mengembangkan rencana-rencana yang nyata dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4) Tingkah laku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses.
5) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atasa kesadaran sendiri.

Menurut Prayitno (2005: 67) tujuan dari konseling realitas adalah “Mengupayakan klien supaya mampu memenuhi kebutuhannya dengan menggunakan pedoman R3”. Jadi, hasil dari konseling realitas adalah klien mampu memenuhi kebutuhan dengan tanggung jawab dan sesuai dengan kenyataan,serta tidak menyimpang dari norma-norma yang ada di lingkungannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari terapi realitas adalah menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, berani bertanggung jawab, mengembangkan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan agar individu dapat mencapai kepribadian yang bertanggung jawab untuk kesadaran dirinya.

e. Teknik atau Metode Konseling Realitas

Pelaksanan layanan konseling realitas menggunakan teknik-teknik tertentu. Teknik tersebut memiliki karakteristik tersendiri dan berbeda dari teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan konseling lainnya. Teknik yang digunakan oleh konselor dalam memberikan layanan konseling mengarah pada prinsip-prinsip realitas.

Sehingga pada akhirnya, penggunaan teknik inilah yang akan menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan mengaplikasikan pendekatan konseling realitas.

Robert Wubording (dalam Stephen Palmer, 2011: 533-537), mengemukakan praktik atau metode terapi realitas dilihat sebagai dua strategi utama (tapi saling berhubungan), yaitu:

1) Membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya.

   Seperti pada teori lainnya, terapi realitas melihat terjalinnya relasi yang sangat hangat, saling menerima, dan mempercayai sebagai hal yang sangat penting untuk berlangsungnya konseling yang efektif. Klien harus merasa aman untuk membicarakan dunia batinnya (pikiran), perasaan, dan tindakannya (rasa takut), kecaman, atau tuduhan.

   Konselor terapi realitas berusaha menyampaikan bahwa gaya terapinya akan sangat efektif, bahwa ia akan mengajukan pertayaan dan mendiskusikan problem secara bergantian; dan bahwa ia terus berpegang teguh pada keyakinan bahwa klien bisa membuat pilihan dengan lebih baik dan lebih efektif agar bisa hidup lebih bahagia, lebih memuasakan dan terpenuhi segala kebutuhan.

2) Prosedur: ‘Sistem WDEP’

   Terapi realitas paling banyak menggunakan metode pertanyaan dibandingkan pendekatan lainnya, dan oleh karenanya, dalam pelatihan, terapi realitas belajar mengembangkan ketrampilan bertannya. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkain langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan, diantaranya:

   W: *Wants* (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya
   D: *Doing and direction* (Melakukan dan Arah)

E: *Evaluation* (Evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri
P: *Planning* (Rencana) membantu klien membuat rencana tindakan

W: *Wants* (keinginan) menanyai klien terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. Klien di beri kesempatan untuk mengeksplorasikan setiap kehidupannya, termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karier, kehidupan, spiritual, manager, bawahan, terutama hal yg diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Menanyai klien hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

D: *Doing and direction* (Melakukan dan Arah), Apa yang dilakukan? Dan Kea rah mana prilaku anda membawa anda? Melakukan di sini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Dalam melakukan hal tersebut, terapi realitas yang terampil berusaha untuk berpindah dari yang umum ke yang spesifik; yaitu dari hal yang umumnya dilakukan klien ke hal spesifik dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan klien secara fisik (misalnya gejala-gejala yang dialami seperti sakit kepala, ketengangan, kelelahan, dan sebagainya).

E: *Evaluation* (Evaluasi) menolong klien mengevaluasi diri sendiri, klien diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai prilaku spesifiknya sendiri, seperti:' Apakah yang Anda lakukan bisa membantu atau justru menyulitkan Anda dalam mendapatkan yang Anda katakan, Anda inginkan? Klien juga diminta mengevaluasi secara luas ketetapan dan kemampuan mencapai keinginan-keinginannya, persepsinya, tingkat komitmennya, arah perilakunnya, pikirannya atau pembicaraan diri sendiri, tempat kesadaran yang dipersepsikannya (apakah ia melihatnya di dalam

diri atau di luar dirinya), keefektifan rencana-rencananya, dan banyak hal lainnya.

P: *Planning* (Rencana) membantu klien membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi) yang bisa di kontrol.

Selain itu, terapi realitas dalam memahami teori pilihan menyadari bahwa keempat perilaku total tidak dapat dipisahkan, jadi ketika seseorang mengubah perbuatannya, pikiran, perasaan, dan fisiologinya juga berubah. Sebaliknya banyak orang yang terjebak atau membiarkannya hidup mereka menunda atau menunggu samapi mereka merasa lebih baik sebelum mereka siap melakukan sesuatu beberapa orang menunggu selamanya (Stephen Palmer, 2011: 534-537).

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami Sistem WDEP bukanlah serangkain langkah-langkah unutk diikuti secara mekanis satu demi satu, tetapi merupakan sistem fleksibel, setiap bagiannya dapat diterapkan kapanpun, perlu diterapkan dalam konseling dengan empati dan perhatian serta ketrampilan.

3. Pendekatan Konseling Realitas *Setting* Kelompok

a. Konsep Pokok Konseling Realitas *Setting* Kelompok

Pada dasarnya, manusia ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatan dengan orang lain dan dengan bayangan diri, dimana dengannya kita akanmerasakan keberhasilan atau ketidak berhasilan diri kita. Orang lain memainkan peran yang berarti dalam membantu kita menjelaskan dan memahami identitas kita sendiri.

Terapi realita memfokuskan pada perbuatan serta fikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman masa lalu ataupun motivasinya yang tidak disadari. Suatu kelompok dapat memperbaiki kualitas hidup melalui evaluasi terhadap kelompoknya, kemudian kepada anggota kelompok diajarkan kebutuhan pokok dan diminta untuk mengidentifikasikan keinginan anggota kelompok. Menurut Corey kelompok ditantang untuk mengevaluasi apakah yang anggota kelompok lakukan bisa memenuhi kebutuhannya atau tidak. Apabila tidak bisa, kelompok didorong untuk membuat rencana untuk bisa berubah, untuk melakukan komitmen terhadap rencana kelompok dan terus setia pada komitmennya.

Dari pengertian konseling dan realitas yang dipaparkan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan konseling realitas *setting* kelompok adalah sebuah proses konseling (bantuan) secara interpersonal yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan berbagai teknik konseling yang dilaksanakan dalam wadah kelompok dengan cara setiap anggota mengeksplorasi masalah dan perasaan-perasaan dengan bantuan konselor berusaha mengubah sikap sehingga memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengembangkan diri.

b. Tahap-Tahap Konseling Realitas dalam *Setting* Kelompok

Dalam buku Corey (dalam Novita, 2017:48), fungsi dan masalah anggota, pada awal kelompok, peran dan tugas anggota khusus ini sangat penting untuk membentuk kelompok:

1) Mengambil langkah aktif untuk menciptakan iklim yang percaya.
2) Belajar untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran seseorang, terutama karena berkaitan dengan interaksi dalam kelompok.
3) Bersedia untuk mengekspresikan ketakutan, hrapn, kekhawatiran, perbaikan, dan harapan mengenai kelompok tersebut.
4) Bersedia untuk membuat diri dikenal orang lain dalam kelompok.

5) Terlibat dalma penciptaan norma kelompok.
6) Menetpkan tujuan pribadi dan spesifik yang akan mengatur pertisipan kelompok.
7) Mempelajari dasar-dasar proses kelompok, terutama bagaimana melibatkan interaksi kelompok.

Beberapa masalah yang bisa timbul adalah:

1. Anggota dapat menunggu secara pasif untuk "sesuatu terjadi"
2. Anggota dapat menjaga perasaan ketidakpercayaan atau ketakutan mereka sendiri terhadap kelompok tersebut dan dengan demikian memperkuat hambatan mereka sendiri.
3. Anggota mungkin menjaga diri mereka kabur dan tidak tahu, membuat interaksi berarti sulit.
4. Anggota dapat tergelincir kedalam pemecahan masalah dan memberi saran memberi kesan kepda anggota lainnya.

Fungsi pemimpin, tugas pemimpin kelompok selama tahap orientasi dan eksplorasi kelompok adalah:

1) Mengajar peserta bebrapa panduan umum dan cara untuk berpraktik secara aktif yang akan meningkatkan peluang mereka untuk memiliki kelompok produktif.
2) Mengembangkan peraturan dasar dan norma pengaturan.
3) Mengajarkan dasar proses kelompok.
4) Membantu anggota dalam mengekspresikan rasa takut dan harapan mereka dan bekerja menuju perkembangan terus.
5) Memodelkan dimensi terapi perilaku terapeutik.
6) Terbuka dengan anggota dan hadir secara psikologis untuk mereka.
7) Mengklarifikasi pembagian tanggung jawab.
8) Membantu anggota membentuk tujuan pribadi yang konkret.
9) Berurusan secara terbuka dengan kerpihatian dan pertanyaan anggota.
10) Memberikan tingkat penataan yang tidak akan meningkatkan ketergantungan anggota atau mempromosikan berlebihan menggelepar.
11) Membantu membes untuk membagikan apa yang mereka pikirkan dan rasakan sedang terjadi dalam konteks kelompok sekarang dan sekarang.
12) Mengajar anggota keterampilan interpersonal dasar seperti *active listening and responding*.
13) Menilai kebutuhan kelompok dan memfasilitasi sedemikian rupa sehingga kebutuhn ini terpenuhi.

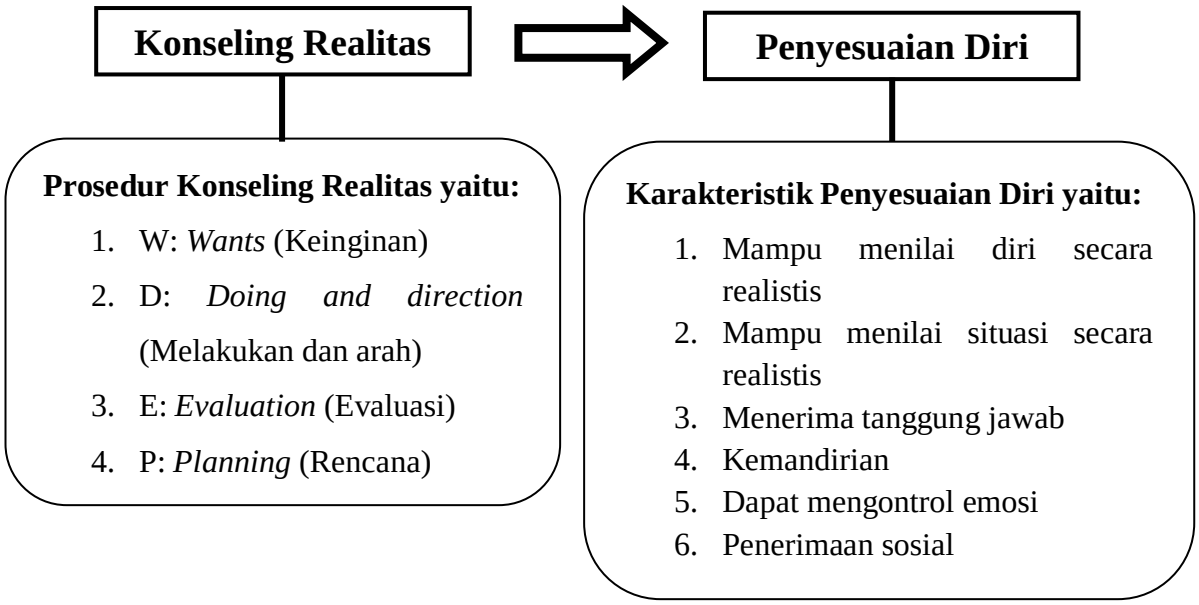
B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Nurin Cholifatul Ma'rifah dan Titin Indah Pertiwi yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk meningkatkan Penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA Negri 1 Menganti Gresik". Perbedaan dalam penelitian ini ialah peneliti melaksanakan di asrama sedangkan penelitian Penyesuaian Diri Siswa Asrama, sedangkan penelitian oleh Nurin Cholifatul Ma'rifah dan Titin Indah Pertiwi dilakukan di Sekolah. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Konseling Kelompok Realita dapat digunakan atau Signifikan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Menganti Gresik.
2. Penelitian oleh Novita Kurnia yang berjudul "Efektifitas Konseling Realitas Setting Kelompok terhadap Kemampuan Penyesuain Diri Siswa dengan Lingkungan Sekolah di MAN PK/MAN Koto Baru Padang Panjang". Perbedaan penelitian ini adalah penulis meneliti Penyesuaian Diri Siswa Asrama, sedangkan penelitian oleh Novita Kurnia adalah Penyesuaian Diri Siswa dengan Lingkungan Sekolah. Hasil penelitiannya adalah Konseling Realitas Setting Kelompok Signifikan terhadap Kemampuan Penyesuain Diri Siswa dengan Lingkungan Sekolah di MAN PK/MAN Koto Baru Padang Panjang.
3. Dalam Jurnal Penelitian oleh Susi Diriyanti Novalina pada tahun 2017 yang berjudul "Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri". Perbedaannya adalah penulis meneliti Konseling Realitas *Setting* Kelompok, sedangkan penelitian yang telah dilakukan oleh Susi Diriyanti Novalina adalah Konseling Relitas tanpa *setting* kelompok. Hasil penelitiannya adalah Konseling Realitas Memiliki Pengaruh yang Signifikan untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Taruna.
4. Dalam Jurnal Penelitian oleh Dimas Satriawan, I Made Gunawan, dan Nuraeni yang berjudul "Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii di SMPN 2 Buer Kab. Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2013/2014. Perbedaannya adalah penulis meneliti

tentang Konseling Realitas *Setting* Kelompok dan tempatnya di asrama, sedangkan penelitian oleh Dimas Satriawan, I Made Gunawan, dan Nuraeni adalah Konseling Realitas dan tidak memakai *setting* kelompok serta dilakukan di sekolah. Hasil penelitiannya ialah Konseling Realita berpengaruh Terhadap Penyesuian Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Buer Kab. Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2013/2014.

5. Dalam Jurnal Penelitian oleh Rifda El Fiah dan Ice Anggralisa yang berjudul, "Efekitvitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016". Perbedaannya adalah penulis meneliti tentang penyesuaian diri di asrama, sedangkan penelitian oleh Rifda El Fiah dan Ice Anggralisa adalah meneliti tentang mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik di sekolah. Hasil penelitiannya ialah Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita Efektif untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN.

C. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Ho: Pendekatan konseling realitas *setting* kelompok tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri pada siswa Asrama kelas VII SMP Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang ($t_{hitung} < t_{tabel}$).
2. Ha: Pendekatan konseling realitas *setting* kelompok berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri pada siswa Asrama kelas VII SMP Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang ($t_{hitung} > t_{tabel}$).

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu jenis penelitian dimana mengetahui apakah variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Menurut Sukardi (2003: 178) dalam penelitian eksperimen variabel-variabel yang ada temasuk variabel bebas atau *independent variable* dan variabel terikat (*dependent* variable), sudah ditentukan secara tegas oleh para peneliti sejak awal penelitian.

Penelitian eksperimen termasuk penelitian kuantitatif, karena dilatarbelakangi oleh pandangan positivistik dan logika empirik. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi, mengontrol, mengkonfirmasi, dan menguji hipotesis. Oleh karena itu, penelitian eksperimen menggunakan statistik dalam mengolah dan menganalisis datanya. Hanafi (2011: 166) mengungkapkan bahwa:

> Peneliti dengan sengaja mengendalikan berbagai faktor sehingga dapat menyimpulkan bahwa dampak yang diamati adalah hasil oleh perlakuan yang dibuat peneliti. Maka peneliti bisa mengubah dan memanipulasi variabel bebas untuk mengetahui dampak dari variabel tersebut. Oleh karena eksperimen adalah bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan, yakni antara kelompok yang diberi perlakuan (*treatment*) dengan kelompok lain sebagai kelompok kontrol, maka hasilnya pun diharapkan merupakan akibat dari percobaan tersebut.

Berdasarkan pendapat dari Hanafi di atas dapat dipahami bahwa peneliti dapat mengubah dan memanipulasi variabel bebas untuk dapat mengetahui dampak dari variabel tersebut karena ekperimen merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui percobaan.

Menurut Sukardi (2003: 179) bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang sistematis dimana jika dilakukan dengan baik, maka akan mendapatkan jawaban sementara terhadap masalah yang masih praduga yang berkaitan dengan sebab akibat.

Disamping itu, Sukardi (2003: 179) mengungkapkan bahwa penelitian eksperimen juga merupakan salah satu bentuk penelitian yang memerlukan syarat yang relatif lebih ketat jika dibandingkan dengan jenis penelitian lainnya. Hal ini karena sesuai dengan maksud para peneliti yang menginginkan adanya kepastian untuk memperoleh informasi tentang variabel mana yang menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat dari terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen. Jadi, dengan kata lain suatu penelitian eksperimen pada prinsipnya dapat didefenisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*).

Menurut Amat Jaedun (dalam Kurnia, 2011: 05) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan *treatment*/ perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/ keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalahh penelitian yang dilakukan secara sengaja dengan cara memberikan suatu *treatment*/ perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian untuk mengetahui akibat dari suatu kejadian/ keadaan.

Menurut Hanafi (2011: 166) penelitian eksperimen mempunyai beberapa karakteristik, antara lain:

a. Adanya *treatment*/ perlakuan, yaitu dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Adanya kontrol/ pengendalian yang ketat dari ubahan atau faktor-faktor yang diteliti, baik melalui prosedur perlakuan, pengontrolan, maupun memanipulasi ubah-ubahannya.
b. Variabel terikat harus dapat diukur dan dijelaskan melalui perlakuan dan eksperimen, sedang variasi yang disebabkan oleh faktor lain atau error dapat ditekan sekecil mungkin.

c. Mempersyaratkan pertimbangan antara validitas internal dan validitas eksternal sehingga temuan yang dihasilkan benar-benar diyakini mempunyai hubungan kausal dan mempunyai kemungkinan generalisasi ke konteks yang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen itu mencari efektivitas terhadap variabel atau subjek yang akan diteliti atau untuk mengetahui apakah efektif penggunaan pendekatan konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa asrama, artinya yang menjadi variabel bebas adalah pendekatan konseling realitas, sedangkan variabel terikat yaitu penyesuaian diri siswa asrama.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan tipe *The One Group Pretest-posttest Design*, dalam artian hanya melibatkan satu kelompok eksperimen saja yang akan diukur berdasarkan dari *treatment* yang diberikan, pelaksanaanya dengan cara memberikan *pretest* terlebih dahulu sebelum diberikan tindakan, sehingga dapat melihat pengaruh tindakan yang diberikan terhadap siswa asrama setelah itu baru diberikan *posttest* untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang muncul setelah diberikan *treatment.* Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Desain Eksperimen

Group (Kelompok)	***Pretest***	***Treatment***	***Posttest***
Eksperimen	O_1	X	O_2

Keterangan:

O_1 = *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X = *Treatment* (perlakuan)

O_2 = *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Pada penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian kepada sekelompok sampel, dimana sampel tersebut hanya satu kelompok yang akan diteliti tanpa ada kelompok pembanding (kelompok kontrol). Sebelum kelompok eksperimen diberi *treatment* (X), maka terlebih dahulu diberi tes/ *pretest* (O_1) untuk melihat kondisi kelompo, setelah itu diberikan *treatment* (X) kepada kelompok eksperimen dan kemudian diberikan tes kembali /*posttest* (O_2) dan hasilnya dibedakan dengan hasil tes pertama.

Penelitian eksperimen ini akan dapat dilihat dengan cara seberapa besar variabel bebas memberikan pengaruh terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan Konseling Realitas *setting* kelompok sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri siswa asrama setelah diberikan layanan atau *treatment.* Konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lainnya. Dalam penelitian yang penulis lakukan "Efektivitas Konseling Realitas *Setting* Kelompok terhadap Penyesuaian Diri Siswa Asrama Kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an", dengan penelitian eksperimen.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada tiga tahap dalam penelitian *eskperimen*, yaitu:

a. Melakukan *pretest,* yaitu pemberian skala kepada sampel penelitian sebelum melaksanakan *treatment* pada kelompok *eksperimen.*
b. Memberikan perlakuan (*treatment*), yaitu mengaplikasikan layanan konseling kelompok pada kelompok *eksperimen*. Robert D. Myrick (dalam Kurnia N, 2017: 62-64) mengatakan bahwa "Untuk penelitian *eksperimen*, seorang peneliti memberikan *treatment* minimal 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 45-50 menit". Berdasarkan kutipan diatas, dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan langkah-langkah sebagai berikut:
    1) Pertemuan pertama yaitu memberikan materi tentang menerima kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri.

2) Pertemuan kedua yaitu memberikan materi tentang mampu berdaptasi dan mandiri dengan baik di asrama.
3) Pertemuan ketiga yaitu memberikan materi tentang ikhlas dan bertanggung jawab.
4) Pertemuan keempat yaitu memberikan materi tentang menjalankan semua peraturan dan ketentuan asrama.
5) Pertemuan kelima yaitu memberikan materi tentang mampu mengontrol emosi.
6) Pertemuan keenam yaitu memberikan materi tentang mampu berinterkasi dengan baik di asrama.

c. Melakukan *posttest*, yaitu memberikan skala yang sama dengan skala awal kepada kelompok eksperimen. Tujuannya untuk membandingkan rerata skala pertama dengan skala kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2018 sampai dengan 7 Januari 2019 di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an yang beralamat di Ngalau, Padang Panjang Timur.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Batasan penelitian yang mesti ada dan ditemui dalam setiap penelitian adalah batasan yang berkaitan dengan populasi penelitian. Menurut Babbie (dalam Sukardi 2003: 53), populasi adalah elemen penelitian yang hidup dan tinggal bersama-sama dan secara teoritis menjadi target hasil penelitian. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan sesuatu yang penting dalam penelitian yang hidup seperti manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal

bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian.

Menurut Hanafi (2011: 99), populasi adalah merupakan totalitas semua nilai yang didapat, baik secara kualitas, maupun kuantitas pada karakteristik tertentu. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah semua nilai yang didapat secara keseluruhan dan karakteristik yang akan diteliti.

Sugiyono (dalam Kurnia, 2013: 80) mengungkapkan populasi adalah "Wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/ objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik terttentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa populasi merupakan keseluruhan dari suatu wilayah yang terdiri dari subjek dan objek yang tinggal bersama dalam satu tempat yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa populasi jika dilihat dari penentuan sumber datanya dibedakan menjadi dua, yaitu populasi terbatas dan populasi tak terhingga. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa asrama kelas VII di SMP Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang tahun ajaran 2018/2019 yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah Siswa
Laki-laki	11
Perempuan	10
Jumlah	21

Sumber: Arsip Guru SMP-QU Cahaya Al-Qur'an

2. Sampel

Sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut disebut sampel atau cuplikan. Memang salah satu syarat yang harus dipenuhi diantaranya adalah bahwa sampel harus diambil dari bagian populasi. Yang dapat diambil sebagai sampel dalam hal ini adalah populasi akses, yaitu jumlah anggota kelompok yang dapat ditemui dilapangan dan bukan populasi target (Sukardi, 2003: 54).

Pada umumnya setiap penelitian tidak terlepas dari penarikan/ pengambilan sampel, yakni pengambilan sebagian populasi yang akan dijadikan sebagai sumber data yang dapat mewakili jumlah populasi yang ada. Jika dalam menentukan populasi telah diungkapkan ciri-ciri/ sifat-sifat objek yang akan diteliti, maka semuanya itu harus ada pada sebuah sampel yang akan diambil. Apabila hal ini tidak terpenuhi, maka analisa penelitian akan menjadi bias dan hasil penelitian tidak dapat dipertanggungjawabkan. Sebaliknya, jika keadaan atau sifat-sifat populasi terpenuhi oleh sampel, maka akan diyakini bahwa hasil analisanya dapat menjelaskan populasi.

Hanafi (2011: 101) mengatakan bahwa "Sampel adalah sebagian populasi yang diambil dengan cara yang dapat dipertanggungjawabkan. Sampel yang demikian dinamakan sampel yang representatif dan kesimpulan yang diambil juga berlaku bagi populasi". Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi yang mana populasi tersebut dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Penelitian eksperimen ini, penulis menggunakan *purposive sampling.* Juliansyah Noor (2013: 155) mengatakan bahwa *purposive sampling* merupakan "teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel". Berdasarkan kutipan diatas *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu dimana kelas untuk *purposive sampling* ini adalah kelas VII karena pada umumnya siswa kelas VII belum/kurang

mampu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, teman seasrama dan lingkungan asrama. Sehingga peneliti mengambil kelas VII untuk menjadi sampel penelitian. Alasan peneliti mengambil 10 siswa asrama untuk penelitian adalah karena tidak seluruh siswa asrama yang memiliki penyesuaian diri rendah, ada sebagian siswa asrama yang mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik.

Tabel 3.3
Sampel Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah Siswa
Perempuan	10
Jumlah	10

E. Pengembangan Instrumen

Pengembangan instrumen sangat penting dilakukan dalam membuat instrumen sebagai bagian dari penelitian. Pengembangan instrumen dilakukan dalam berbagai langkah-langkah. Menurut Gable (dalam Firdaus, 2016: 381) langkah-langkah pengembangan instrumen adalah sebagai berikut:

Pengembangan instrumen ada 15 langkah kerja yang harus dilakukan diantaranya: (1) mengembangkan definisi konseptual, (2) mengembangkan definisi operasional, (3) memilih teknik pemberian skala, (4) melakukan review justifikasi butir, yang berkaitan dengan teknik pemberian skala yang telah ditetapkan, (5) memilih format respons atau ukuran sampel, (6) menyusun petunjuk untuk respons, (7) menyiapkan draf instrumen, (8) menyiapkan instrumen akhir, (9) pengumpulan data uji coba awal, (10) analisis data uji coba dengan menggunakan teknik analisis faktor, analisis butir, dan reliabilitas, (11) revisi instrumen, (12) melakukan ujicoba final, (13) menghasilkan instrumen, (14) melakukan analisis validitas dan reliabilitas tambahan, dan (15) menyiapkan manual tes.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pengembangan instrumen dilakukan dengan beberapa langkah yaitu mengembangkan definisi

konseptual, mengembangkan definisi operasional, memilih teknik pemberian skala, melakukan review butir artinya melihat kembali apakah item-item pada butir pernyataan sudah cocok satu sama lain, selanjutnya memilih format respon atau ukuran sampel, selanjutnya menyiapkan draft instrumen dan instrumen akhir, selanjutnya peneliti melakukan uji empiris ke lapangan, selanjutnya melakukan analisis data baik item, butir dan reliabilitas untuk melihat kevaliditan data tersebut, selanjutnya melakukan revisi setelah terjun kelapangan, melakukan uji coba sehingga terbentuklah instrumen yang sudah valid. Terakhir melakukan uji coba final dan melakukan validitas dan reliabilitas tambahan serta menyiapkan manual tes sebagai pembanding antara hasil dengan menggunakan validitas secara manual dan secara teknologi.

Langkah-langkah pengembangan instrumen yang peneliti maksud dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengembangkan definisi konseptual

   Konseptual variabel yang akan dijadikan instrumen adalah konseling realitas *setting* kelompok dan penyesuaian diri siswa asrama.

2. Merumuskan definisi operasional

   Definisi operasional yang dimaksud adalah teori utama dari variabel yang akan dijadikan instrumen yaitunya konseling realitas *setting* kelompok dan penyesuaian diri siswa asrama.

3. Mengembangkan Kisi-kisi

   Kisi-kisi yang merupakan sebuah tabel yang berisi variabel, sub variabel, indikator dan jumlah butir-butir instrumen konseling realitas *setting* kelompok dan penyesuaian diri siswa asrama.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama

VARIABLE	INDIKATOR	NO. ITEM		JUMLAH
		(+)	(-)	
Penyesuaian Diri Siswa Asrama	1. Mampu menilai diri secara realistis	1, 3, 5	2, 4	5
	2. Mampu menilai situasi secara realistis	6, 8, 10	7, 9	5
	3. Menerima tanggung jawab	11, 15, 13	12, 14	5
	4. Kemandirian	16, 18, 20	17, 19	5
	5. Dapat mengontrol emosi	21, 23, 25	22, 24	5
	6. Penerimaan sosial	26, 28, 30	27, 29	5
Jumlah				30

4. Merumuskan Pernyataan instrumen

   Berisi tentang pernyataan yang berasal dari indikator yang sudah dirumuskan dalam kisi-kisi.

5. Uji coba

   Seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian Menurut Sugiyono (2015: 149) Titik tolak dari penyusunan adalah “Variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti”. Dari variabel-variabel tersebut diberikan defenisi operasionalnya dan selanjutnya ditentukan indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan.Setelah instrumen penelitian dibuat perlu dilakukan pengujian secara validitas maupun realibilitas.

   a. Validitas Instrumen

      Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam

melakukan fungsi ukurannya. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

Sukardi (2003: 121-122) menyebutkan bahwa suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur, Gay (1983). Validitas suatu instrumen penelitian,tidak lain adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Prinsip suatu tes adalah valid, tidak universal. Validitas suatu tes yang perlu diperhatikan oleh para peneliti adalah bahwa ia hanya valid untuk suatu tujuan tertentu saja. Tes valid untuk bidang studi metrologi industri belum tentu valid untuk bidang yang lain, misalnya bidang mekanika teknik.

Menurut Kerlinger (dalam Hanafi, 2011: 117), validitas suatu instrumen dapat dilihat dari bentuk (konstruk), patokan (kriteria), dan isi.untuk mendapatkan validitas isi yang baik, penyusunan instrumen perlu memperhatikan hal-hal (1) rumuskan tujuan dengan jelas, (2) arahkan kisi-kisi pada tujuan, (3) mengembangkan ruang lingkup lebih mendetail, (4) memilih tipe item, (5) menyusun item dan instrumen, (6) mereview instrumen, (7) menganalisis hasil uji coba, (8) revisi instrumen.

Validitas item, untuk menghasilkan skor interval maka digunakan formula koefisien korelasi linier *Product Moment Person*. Koefisien korelasi person dapat diperoleh dengan bantuan SPSS 20. Adapun hasil validitasnya adalah seperti pada tabel berikut:

Tabel. 3.5
Hasil Uji Validitas Item Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama

No	Item Pernyataan	Skor	No	Item Pernyataan	Skor
1	Item 1	0, 67	16	Item 16	0, 56
2	Item 2	0, 70	17	Item 17	0, 67

3	Item 3	0, 65	18	Item 18	0, 64
4	Item 4	0, 23	19	Item 19	0, 40
5	Item 5	0, 57	20	Item 20	0, 35
6	Item 6	0, 65	21	Item 21	0, 64
7	Item 7	0, 51	22	Item 22	0, 33
8	Item 8	0, 59	23	Item 23	0, 76
9	Item 9	0, 75	24	Item 24	0, 47
10	Item 10	0, 66	25	Item 25	0, 20
11	Item 11	0, 63	26	Item 26	0, 54
12	Item 12	0, 30	27	Item 27	0, 60
13	Item 13	0, 10	28	Item 28	0, 33
14	Item 14	0, 42	29	Item 29	0, 66
15	Item 15	0, 72	30	Item 30	0, 73

Berdasakan tabel di atas dapat dilihat gambaran hasil uji validitas resiliensi yang terdiri dari 6 indikator. Sedangkan pada taraf signifikan menurut Azwar (dalam Duwi, 2011) menyatakan bahwa:

> Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Tetapi Azwar mengatakan bahwa bila jumlah item belum mencukupi kita bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak disarankan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan batas nilai minimal korelasi 0,30. Maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 3.6
Keterangan Item yang Valid dan Item yang Gugur pada Setiap Indikator setelah Validasi

No	Indikator	Jumlah Item	Item yang Valid	Item yang Gugur
1	Mampu menilai diri secara realistis	5 item	4 item	1 item
2	Mampu menilai situasi secara realistis	5 item	5 item	0 item
3	Menerima tanggung jawab	5 item	4 item	1 item

4	Kemandirian	5 item	5 item	0 item
5	Dapat mengontrol emosi	5 item	4 item	1 item
6	Penerimaan sosial	5 item	5 item	0 item
Jumlah secara keseluruhan		**30 item**	**27 item**	**3 item**

Berdasarkan hasil validasi instrumen di atas, maka diperoleh 27 item yang valid dari 30 item. Adapun item-item yang valid seperti pada tabel yaitu:

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Item
Skala Penyesuaian Diri Siswa Asrama

No.	Item Pernyataan	Corrected item-total Corelation
1	Item 1	0, 67
2	Item 2	0, 70
3	Item 3	0, 65
4	Item 5	0, 57
5	Item 6	0, 65
6	Item 7	0, 51
7	Item 8	0, 59
8	Item 9	0, 75
9	Item 10	0, 66
10	Item 11	0, 63
11	Item 12	0, 30
12	Item 14	0, 42
13	Item 15	0, 72
14	Item 16	0, 56
15	Item 17	0, 67
16	Item 18	0, 64
17	Item 19	0, 40
18	Item 20	0, 35
19	Item 21	0, 64
20	Item 22	0, 33
21	Item 23	0, 76
22	Item 24	0, 47
23	Item 26	0, 54
24	Item 27	0, 60
25	Item 28	0, 33
26	Item 29	0, 66
27	Item 30	0, 73

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Hanafi, 2015: 71). Reliabilitas ada dua macam yaitu reliabilitas eksternal dan reliabilitas internal.

1) Reliabilitas Eksternal

Ada dua cara untuk menguji reliabilitas eksternal suatu instrument yaitu dengan teknik parallel (*equivalent atau alternatif from*) dan teknik ulang (*test-restest method*).

2) Reliabilitas Internal

Reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali hasil pengetasan. Menggunakan metode belah dua, teknik reliabilitas internal digunakan dengan cara:

a) Administrasikan instrument pada kelompok kecil atau sampel
b) Bagikan instrument menjadi dua bagian berdasarkan nomor
c) Genap-ganjil atau 50% bagian awal dan 50% bagian akhir
d) Hitung skor tiap subjek pada masing-masing bagian
e) Korelasikan kedua set skor
f) Gunakan rumus seperti Alfa Cronbach

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	27

F. TeknikPengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah pernyataan dalam bentuk skala. Skala yang digunakan adalah skala *Likert.* Sugiyono menyatakan bahwa skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang

fenomena sosial (2013: 134). Kinnear (dalam Husein Umar, 2009:70) menyatakan bahwa skala *Likert* ini berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu, misalnya setuju-tidak setuju, senang-tidak senang, dan baik-tidak baik.

Skala ini menilai sikap atau tingkah laku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan pilihan jawaban atau respons dalam skala ukur yang telah disediakan, misalnya sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Sukardi, 2003: 146).

Jawaban pada setiap item instrumen mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan bentuk negatif. Penulis memilih skala *Likert* dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat penyesuaian diri siswa asrama, jawaban dari skala *Likert* ini memiliki alternatif jawaban berupa "Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP)". Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 3.8
Skor Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (Sl)	5	1
Sering (Sr)	4	2
Kadang-kadang (K)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak pernah (TP)	1	5

Sedangkan untuk mengetahui penyesuaian diri siswa asrama dengan menggunakan 30 item sebagai berikut:

Skor maksimum : 5 x 27 = 135

Skor minimum : 1 x 27 = 27

Rentang skor : 135 – 27 = 108

Panjang kelas interval : 108 : 5 = 21,6

Keterangan:

1. Skor maksimul 5 x 27 = 135

   Keterangan: skor maksimul nilai tertingginya adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 27 item dan hasilnya 135.

2. Skor maksimum 1 x 27 = 27

   Keterangan: skor minimum nilai terendahnya adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 27 item dan hasilnya 27.

3. Rentang skor 135 – 27 = 108

   Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item skala.

4. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan yang di interpretasi data dengan menggunakan kategori (sangat baik, baik, cukup, tidak baik, sangat tidak baik).

5. Panjang kelas interval 108 : 5 = 21,6

   Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tabel 3.9
Klarifikasi Skor Penyesuaian Diri Siswa Asrama

No	Rentang Skor	Klarifikasi
1.	113- 135	Sangat mampu
2.	91- 112	Mampu
3.	70- 90	Kurang mampu
4.	48- 69	Tidak mampu
5.	27 – 47	Sangat tidak mampu

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan denga cara membandingkan dua nilai dengan mengajukan pertanyaan apakah terdapat perbedaan antara nilai tes pertama dengan nilai tes kedua secara signifikan. Analisis statistik yang

digunakan yaitu dengan uji-t (*t-test*), dengan cara mengikuti langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *pre-test, post-test design*, penulis memaparkan sebagai berikut:

a. Mencari rerata nilai tes awal (O_1)/ *pretest*
b. Mencari rerata nilai tes akhir (O_2)/ *posttest*
c. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Keterangan:

t_o = Mean kelompok ekperimen

M_D = *Mean of difference*

nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor pre-test dan skor post-test.

SE_{MD} = Standar eror (standar kesesatan) dari *mean of difference*.

Selanjutnya harga t hitung dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikansi. Apabila t observasi (to) besar nilainya dari t table (tt), maka hipotesis nihil (ho) ditolak dan hipotesis alternatif (ha) diterima, artinya pendekatan konseling realitas berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa asrama. Tapi apabila harga t hitung (to) kecil dari harga t table (tt) maka hipotesis nihil (ho) diterima dan hipotesis alternatif (ha) ditolak. Artinya pendekatan konseling realitas tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa asrama.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat sejauh mana suatu variabel dapat ditingkatkan setelah diberi perlakuan. Penelitian yang lakukan adalah untuk melihat efektif atau tidaknya pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an.

Terkait dengan permasalahan penyesuaian diri siswa asrama, maka penulis akan menyajikan hasil penelitian yang mengungkapkan tentang kondisi penyesuaian diri siswa asrama dan sejauh mana efektif pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama. Untuk mengawali kegiatan penelitian, maka penulis menyebar skala (*pretest)* untuk mengungkapkan kondisi awal penyesuaian diri siswa asrama pada kelas VII. Data hasil pengolahan studi penyesuaian diri siswa asrama pada saat *pretest* yang penulis lakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Hasil *Pretest* Penyesuaian Diri Siswa Asrama

SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Kelas VII

N = 10

No	Kode Siswa	Skor	Kategori Mutu
1	AIU	84	Kurang mampu
2	ZZ	80	Kurang mampu
3	RA	77	Kurang mampu
4	NAP	86	Kurang mampu
5	LH	81	Kurang mampu
6	SH	68	Tidak mampu
7	HZR	70	Tidak mampu

8	N	88	Kurang mampu
9	NRA	83	Kurang mampu
10	NA	86	Kurang mampu
Jumlah		803	
Rata-rata		80,3	Kurang mampu

Berdasarkan hasil *pretest* tersebut tergambar bahwa rata-rata siswa asrama kelas VII memiliki mutu penyesuaian diri pada kategori kurang mampu, artinya belum semua siswa asrama kelas VII mampu untuk menyesuaikan diri di asrama dengan baik. Hal ini terlihat dari tingkah laku siswa asrama yang belum mampu beradaptasi dan berkomunikasi baik dengan teman sebaya, kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak nyaman dengan tinggal di asrama, belum mampu untuk mandiri seperti mencuci baju sendiri, membersihkan lemari, menata buku dan pakaian dengan baik serta masih canggung bergaul dengan teman di asrama dan masyarakat sekitar asrama,belum mampu mengatasi masalah diasrama, belum mampu mengendalikan emosi sendiri, kurang dekat dengan teman di asrama, bahkan ada yang tidak senang tinggal di asrama dan ingin meminta pulang dan dominan menutup diri. Bahkan ada beberapa siswa yang sering menangis karena tidak ingin berpisah dan berjauhan dengan orang tua. Semua itu disebabkan oleh siswa asrama yang memasuki tempat tinggal yang baru dan berbeda dengan kehidupan dirumah, sehingga mereka masih belum mampu menyesuaikan diri dengan baik di asrama. Walaupun demikian, kondisi tersebut masih dapat ditingkatkan menjadi lebih baik.

Data yang telah diolah kemudian dilanjutkan dengan interpretasi atau proses menafsirkan data, interpretasi data mengacu pada interval yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri siswa asrama dengan rentang skor keseluruhan aspek sebagai berikut:

Skor maksimum : 5 x 27 = 135

Skor minimum : 1 x 27 = 27

Rentang skor : 135 – 27 = 108

Panjang kelas interval : 108 : 5 = 21,6

Pada tabel di bawah ini digambarkan klasifikasi penyesuaian diri siswa asrama kelompok *eksperimen* sebagai berikut:

Tabel 4.2

Klasifikasi Penyesuaian Diri Siswa Asrama

Pada saat *Pretest*

No	Skor	Kategori Penyesuaian Diri Siswa Asrama	F	%
1	113 - 135	Sangat mampu	0	0%
2	91 - 112	Mampu	0	0%
3	70 - 90	Kurang mampu	8	80%
4	48 - 69	Tidak mampu	2	20%
5	27 – 47	Sangat tidak mampu	0	0%
Jumlah				**100 %**

Berdasarkan tabel di atas ini dapat dipahami bahwa penyesuaian diri siswa asrama pada kategori sangat mampu tidak ada seorang pun (0%), kemudian pada kategori mampu juga tidak ada seorang pun (0%), pada kategori kurang mampu ada 8 orang siswa asrama (80%), pada kategori tidak mampu ada 2 orang siswa asrama (20%), dan pada kategori sangat tidak mampu tidak ada seorang pun (0%). Berikut ini penjelasan penyesuaian diri siswa asrama dilihat dari masing-masing indikator:

2. Deskripsi *Treatment*

a. Rencana pelaksanaan *Treatment*

Berdasarkan hasil *pretest* penyesuaian diri siswa asrama di atas perlu di rencanakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas yaitu pelaksanaan konseling tersebut ada 6 kali *treatment*. Berikut *schedule* kegiatan konseling kelompok tersebut.

Tabel 4.3

Pengentasan Masalah dalam Konseling Kelompok

Pendekatan Konseling Realitas

No.	Pengentasan Masalah	Hari /Tanggal
1.	Tidak percaya diri	Selasa, 11 Desember 2018
2.	Sulit berdaptasi dan mandiri dengan baik di asrama	Jum'at, 14 Desember 2018
3.	Tidak Ikhlas dan kurang bertanggung jawab	Selasa, 18 Desember 2018
4.	Peraturan asrama terlalu berat dan menjadi beban pikiran dan perasaan	Sabtu, 22 Desember 2018
5.	Sulit mengontrol emosi	Kamis, 03 Januari 2019
6.	Sulit berinteraksi dengan baik di asrama	Senin, 07 Januari 2019

b. Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan menggunakan Pendekatan Konseling Realitas

Treatment I

Treatment pada sesi pertama dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 11 Desember 2018, yang dilaksanakan di ruang asrama putri pada pukul 16.10-17.30 WIB. Penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok. Sebelumnya penulis menyediakan fasilitas yang mendukung dalam KKp seperti, materi, absen, dan vidio motivasi.

Sebelum melakukan kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas pemimpin kelompok terlebih dahulu mengenali suasana kelompok, merapikan tempat duduk, mengucapkan salam dan terimakasih kepada semua anggota kelompok karena telah hadir dalam konseling kelompok pada pertemuan ini. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil absen dari masing-masing anggota kelompok agar dapat mengenal lebih jauh. Sebelum masuk ke inti dari konseling kelompok, pemimpin kelompok memberikan suatu permainan untuk menjalin keakraban antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok serta sesama anggota kelompok.

Pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan mengenai tidak menerima kekurangan pada diri sendiri. Pemimpin kelompok

memasukkan prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok. W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok inginkan agar mampu menerima kekurangan pada diri sendiri.

a. RA mengatakan bahwa ia ingin teman-teman lain tidak memandang rendah dirinya,
b. SH mengatakan bahwa ia ingin dihargai oleh teman lain,
c. ZZ mengatakan bahwa ia ingin teman-teman selalu ada ketika ia senang maupun susah karena dalam persepsi ZZ ia selalu dicuekkan oleh temannya.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu menerima kekurangan pada diri sendiri.

a. AIU mengatakan bahwa ia selalu sabar agar tidak menimbulkan konflik,
b. RA juga mengatakan bahwa ia harus selalu berfikiran positif,
c. ZZ mengatakan bahwa ia akan tetap berteman dengan yang lain meskipun ia dicuekkan temannya karena tanpa teman sulit baginya untuk berinteraksi.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan timbulnya permasalahan pada diri anggota kelompok.

a. SH mengatakan bahwa ia sering menutup diri karena tidak dihargai oleh temannya,
b. RA mengatakan bahwa ia tidak mau berinterkasi karena teman-teman lain memandang rendah dirinya.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok

rencanakan agar anggota kelompok mampu menerima kekurangan pada diri sendiri.

a. RA mengatakan bahwa ia akan menghilangkan fikiran negatifnya dan selalu berinteraksi dengan teman lain,
b. ZZ juga mengatakan bahwa meskipun dicuekkan ia tetap menjalin pertemanan dengan yang lain dan juga berusaha untuk tidak membenci temannya.

Sebelum mengakhiri kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam.

Treatment 2

Treatment kedua dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 14 Desember 2018 pada pukul 13.40–15.30 WIB yang berlokasi di asrama sebagaimana yang telah disepakati beberapa hari yang lalu.

Sebelum memulai kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kabar dari masing-masing anggota kelompok yang hadir, berdoa setelah itu mengabsen semua anggota kelompok. Setelah diabsen ada dua orang anggota kelompok yang tidak hadir dalam kegiatan konseling realitas *setting* kelompok ini yaitu NRA dan NA karena harus mengikuti tes IQ di sekolah. Setelah mengabsen semua anggota kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan tentang sulit beradaptasi dan mandiri dengan baik di asrama.

Pemimpin kelompok memasukkan prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok. W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota

kelompok inginkan/ persepsi agar mampu beradaptasi dan mandiri dengan baik di asrama.

a. HZR mengatakan bahwa ia ingin hidup mandiri di asrama dan mencoba untuk mandiri di asrama meskipun *step by step*,
b. AIU mengatakan bahwa ia awalnya kurang beradaptasi dengan asrama sehingga sulit baginya untuk tinggal di asrama,
c. N mengatakan bahwa ia sangat merindukan orang tuanya setiap hari karena sebelumnya N tidak pernah berpisah dengan orang tuanya dan ingin bertemu dengan orang tua setiap minggu.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu beradaptasi dan mandiri di asrama.

a. HZR mengatakan bahwa ia akan mencoba untuk mandiri dan beradaptasi di asrama,
b. AIU mengatakan bahwa ia juga akan berusaha untuk mandiri di asrama meskipun berat baginya asalkan dengan niat ikhlas,
c. N mengatakan bahwa ia akan melakukan aktivitas lain agar kerinduannya pada orang tua menjadi berkurang dan tidak akan menangis lagi.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan anggota kelompok sulit beradaptasi dan mandiri di asrama.

a. HZR mengatakan bahwa ia pada awalnya sulit bagi diri HZR untuk mandiri karena ketidakbiasaan itu sehingga apapun yang dilakukannya terasa berat,
b. AIU mengatakan bahwa selama ini ia sering melamun dan menyendiri karena kesulitannya dalam berdaptasi di asrama,
c. N juga mengatakan bahwa selama ini ia sering menangis karena rindu dengan orang tua.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa rencana yang akan dilakukan anggota kelompok untuk mampu beradaptasi dan mandiri di asrama.

a. HZR akan berusaha untuk mandiri dan beradaptasi di asrama,
b. Begitupun dengan AIU dan N akan berusaha untuk mandiri dan mengurangi kerinduan dengan orang tua sehingga menghilangkan sifat manjanya di asrama.

Sebelum mengakhiri kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam.

Treatment 3

Treatment ketiga dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 Desember 2018, pada pukul 16.20–17.40 WIB yang berlokasi di asrama sebagaimana yang telah disepakati beberapa hari yang lalu.

Sebelum memulai kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kabar dari masing-masing anggota kelompok yang hadir, berdoa setelah itu mengabsen semua anggota kelompok. Setelah mengabsen semua anggota kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan tentang tidak ikhlas dan bertanggung jawab. Pemimpin kelompok memasukkan prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok.

W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok inginkan/ persepsi agar mampu ikhlas dan bertanggung jawab.

a. N mengatakan bahwa ia selama ini kurang ikhlas dalam memberikan sesuatu kepada teman lain,

b. LH mengatakan bahwa ia selalu sembrono setiap apa yang dilakukannya,
c. SH juga mengatakan bahwa ia terkadang tidak ikhlas dengan barang yang dipinjamkan oleh temannya dan ia terpaksa meminjamkan karena takut dicap sebagai orang pelit.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu ikhlas dan bertanggung jawab.

a. N mengatakan bahwa ia lebih ikhlas lagi untuk memberikan sesuatu kepada teman-temannya karena ia ingin mendapatkan pahala,
b. LH juga mengatakan bahwa ia harus hati-hati lagi dan tidak gegabah sehingga apa yang dilakukannya dapat bertanggung jawab dan tidak merugikan orang lain,
c. SH mengatakan bahwa ia akan ikhlas ketika teman lain meminjamkan sesuatu kepadanya karena ia juga mengharapkan pahala serta teman lain lebih dekat dengannya.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan anggota kelompok tidak ikhlas dan kurang bertanggung jawab.

a. N mengatakan bahwa ia memang selama ini tidak ikhlas memberikan sesuatu kepada temannya karena temannya sering meminta sesuatu kepada N tanpa N menyodorkan terlebih dahulu,
b. LH sering gegabah dan ceroboh dengan apa yang dilakukannya sehingga teman-teman marah kepadanya seperti meletakkan sesuatu tidak pada tempatnya dan lainnya,
c. SH mengatakan bahwa teman-temannya sering meminjamkan sesuatu kepadanya sehingga SH terpaksa meminjamkannya karena

SH takut dikatakan bahwa ia adalah orang pelit dan tidak mau berbagi.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa rencana yang akan dilakukan anggota kelompok untuk mampu ikhlas dan bertanggung jawab.

a. N mengatakan bahwa ia ikhlas memberikan sesuatu kepada temannya,
b. LH mengatakan bahwa ia akan lebih hati-hati lagi dan tidak gegabah karena dapat merugikan dirinya dan orang lain,
c. SH mengatakan bahwa ia dengan ikhlas meminjamkan barang-barangnya tanpa pamrih dan rasa takut karena dicap sebagai orang pelit.

Sebelum mengakhiri kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam.

Treatment 4

Treatment keempat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 22 Desember 2018, pada pukul 16.00-17.40 WIB yang berlokasi di Mushalla Darussalam depan asrama sebagaimana yang telah disepakati beberapa hari yang lalu.

Sebelum memulai kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kabar dari masing-masing anggota kelompok yang hadir, berdoa setelah itu mengabsen semua anggota kelompok. Setelah mengabsen semua anggota kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan tentang peraturan asrama terlalu berat dan menjadi beban pikiran dan perasaan. Pemimpin kelompok memasukkan

prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok.

W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok inginkan/ persepsi agar mampu menjalankan semua peraturan yang telah ditetapkan asrama.

a. ZZ mengatakan bahwa ia ingin menjalankan semua peraturan yang telah ditetapkan asrama sehingga tidak menimbulkan masalah ataupun kesulitan,
b. NAP mengatakan bahwa peraturan asrama terlalu berat baginya,
c. LH mengatakan bahwa ada peraturan yang kurang ia sukai yaitu tentang jam tidur.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu menjalankan semua peraturan yang telah ditetapkan asrama.

a. ZZ mengatakan bahwa ia akan mencoba lagi untuk menjalankan semua peraturan yang ditetapkan asrama,
b. NAP mengatakan bahwa ia akan membiasakan diri untuk menjalankan semua peraturan asrama,
c. LH mengatakan bahwa ia akan mencoba untuk menjalankan peraturan yang ditetapkan asrama.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan anggota kelompok berat menjalankan peraturan asrama dan menjadi beban pikiran dan perasaan bagi anggota kelompok.

a. ZZ pada awal masuk asrama masih bingung dengan peraturan asrama sehingga ada peraturan asrama yang tanpa disengaja dilanggarnya karena di rumah tidak ditetapkan peraturan seperti itu,

b. NAP merasa berat untuk melakukan peraturan asrama karena ketidakbiasaan dan kurang memahami peraturan asrama,
c. LH mengatakan bahwa ia tidak menyukai peraturan asrama mengenai jam tidur karena di asrama ditetapkan untuk tidur jam 09.00 padahal LH di rumah LH tidur jam 10.00 atau 11.00 malam sehingga sulit baginya untuk tidur cepat.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa rencana yang akan dilakukan anggota kelompok untuk mampu menjalankan semua peraturan yang telah ditetapkan asrama.

a. ZZ mengatakan bahwa ia mencoba untuk menjalankan semua peraturan yang ditetapka asrama secara berangsur-angsur karena dari terpaksa menjadi terbiasa,
b. NAP dan LH juga mencoba untuk mentaati menjalankan semua peraturan yang telah ditetapka asrama karena LH mengatakan bahwa ia tidak ingin mempunyai masalah karena melanggar peraturan asrama.

Sebelum mengakhiri kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam.

Treatment 5

Treatment kelima dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 3 Januari 2019, pada pukul 16.20–17.40 WIB yang berlokasi di asrama sebagaimana yang telah disepakati beberapa hari yang lalu.

Sebelum memulai kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kabar dari masing-masing anggota kelompok yang hadir, berdoa setelah itu mengabsen semua anggota kelompok. Setelah mengabsen semua anggota

kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan tentang sulit mengontrol emosi. Pemimpin kelompok memasukkan prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok.

W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok inginkan/ persepsi agar mampu mengontrol emosi.

a. N mengatakan bahwa selalu marah ketika barang-barangnya hilang,
b. SH mengatakan bahwa ia sangat marah ketika teman meminjamkan barang-barangnya tanpa seizinnya.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu mengontrol emosi.

a. N mencoba untuk tidak marah asalkan barang-barang miliknya tidak hilang lagi,
b. SH juga mengatakan bahwa ia akan meminjamkan barang-barangnya jika teman lain meminta izin kepadanya.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan anggota kelompok sulit untuk mengontrol emosi.

a. N mengatakan bahwa ia sering marah tidak karuan saat barang-barangnya hilang dan tidak dapat ditemukan lagi,
b. SH mengatakan bahwa ia sering marah-marah dan setelah itu ia menangis di kasur karena barang-barangnya dipakai oleh teman lain tanpa seizinnya.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa rencana yang akan dilakukan anggota kelompok untuk mampu mengontrol emosi.

a. N mencoba untuk tidak marah-marah kembali dan mencoba untuk menjaga dan menyimpan barang sendiri agar tidak hilang lagi,
b. SH juga mencoba untuk mengatakan kepada teman-teman lain agar meminta izin dahulu sebelum meminjamkan barang-barang miliknya.

Sebelum mengakhiri kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam.

Treatment 6

Treatment keenam dilaksanakan pada hari Senin tanggal 7 Januari 2019, pada pukul 16.10–17.50 WIB berlokasi di Mushalla Darussalam depan asrama sebagaimana yang telah disepakati beberapa hari yang lalu.

Sebelum memulai kegiatan layanan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok menanyakan kabar dari masing-masing anggota kelompok yang hadir, berdoa setelah itu mengabsen semua anggota kelompok. Setelah mengabsen semua anggota kelompok, selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan permasalahan tentang sulit berinteraksi dengan maksimal di asrama. Pemimpin kelompok memasukkan prosedur WDEP yang bertujuan untuk mengarahkan perubahan yang lebih baik pada diri anggota kelompok.

W -*wants*- (keinginan, kebutuhan dan persepsi konseli). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok inginkan/ persepsi agar mampu berinteraksi dengan maksimal di asrama.

a. AIU mengatakan bahwa ia susah untuk berinteraksi dengan teman-temannya,

b. RA mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan kakak kelasnya,
c. SH mengatakan bahwa ia sulit berbagi dengan teman lain karena ia takut jika temannya membicarakan semuanya kepada orang lain.

D -*doing and direction*- (apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang anggota kelompok lakukan agar mampu berinteraksi dengan maksimal di asrama.

a. AIU mencoba untuk berinterkasi dengan teman-teman lain dan menjalin keakraban dengan teman lainnya,
b. RA berusaha untuk berinteraksi dengan kakak kelas/ senior nya dan lebih banyak komunikasi lagi,
c. SH mengatakan bahwa ia akan memcoba berbagi dan terbuka dengan teman-teman lain.

E-*evaluation*- (melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini). Pemimpin kelompok menanyakan apa yang dilakukan anggota kelompok akhir-akhir ini yang menyebabkan anggota kelompok sulit untuk berinteraksi dengan maksimal di asrama.

a. AIU mengatakan bahwa ia kurang berbicara dengan teman lainnya,
b. RA mengatakan bahwa ia sulit untuk dekat dengan kakak kelasnya,
c. SH juga mengatakan bahwa ia takut untuk berbicara yang bersifat rahasia kepada temannya karena temannya bisa membicarakan aibnya kepada orang lain.

P –*planning*- (membuat rencana perubahan perilaku). Pemimpin kelompok menanyakan apa rencana yang akan dilakukan anggota kelompok untuk mampu berinteraksi dengan maksimal di asrama.

a. AIU akan mencoba untuk lebih banyak lagi berinteraksi dengan teman lainnya dan tidak menjauhkan diri dari teman lain,
b. RA mengatakan bahwa ia akan mencoba untuk dekat dengan kakak kelas dan lebih banyak lagi berkomunikasi dengan kakak kelas,
c. SH mengatakan bahwa ia akan mencari teman yang bisa menjaga rahasianya.

Sebelum mengakhiri kegiatan konseling realitas *setting* kelompok, pemimpin kelompok mengatakan bahwa konseling kelompok pada pertemuan sekarang akan diakhiri dan pemimpin kelompok meminta dari beberapa siswa untuk menyimpulkan permasalahan yang telah dibahas sebelumnya dan ditutup dengan salam dan mengucapkan terimakasih karena telah berpartisipasi dalam mengikuti konseling kelompok dari awal pertemuan hingga akhir.

c. Deskripsi Data Hasil *Post-test*

Klasifikasi skor penyesuaian diri siswa asrama pada kelas VII dapat dilihat pada hasil *post-test* sebagai berikut:

Tabel 4.4

Hasil *Post-test* Penyesuaian Diri Siswa Asrama

SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Kelas VII

N = 10

No	Kode Siswa	Skor	Kategori Mutu
1	AIU	112	Mampu
2	ZZ	92	Mampu
3	RA	125	Sangat mampu
4	NAP	102	Mampu
5	LH	109	Mampu
6	SH	95	Mampu
7	HZR	102	Mampu
8	N	112	Mampu

9	NRA	107	Mampu
10	NA	103	Mampu
Jumlah		1059	
Rata-rata		105,9	Mampu

Berdasarkan tabel di atas, dapat dipahami bahwa siswa asrama yang memiliki mutu penyesuaian diri dengan kategori sangat mampu berjumlah 1 orang siswa asrama, kategori mampu berjumlah 8 orang siswa asrama, kategori kurang mampu berjumlah 1 orang siswa, dan disini tidak ada siswa yang berada pada kategori tidak mampu dan sangat tidak mampu dalam menyesuaikan diri di asrama jika dijumlahkan skor semua siswa siswa ada 105,9 dan rata-rata keseluruhan 105,9 dengan berada pada kategori mampu. Masih ada siswa yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri di asrama yang disebabkan karena siswa tersebut masih belum mampu untuk mengontrol emosi dan mandiri dilihat dari hasil *post-test* di atas.

Pada tabel dibawah ini digambarkan klasifikasi penyesuaian diri siswa asrama setelah melaksanakan *treatment*, sebagai berikut:

Tabel 4.5
Klasifikasi Penyesuaian Diri Siswa Asrama
Pada saat *Post-test*

No	Skor	Kategori Penyesuaian Diri Siswa Asrama	f	%
1	113 - 135	Sangat mampu	1	10%
2	91 - 112	Mampu	9	90%
3	70 - 90	Kurang mampu	0	0%
4	48 - 69	Tidak mampu	0	0%
5	27 – 47	Sangat tidak mampu	0	0%
Jumlah				**100 %**

Berdasarkan tabel di atas ini dapat dipahami bahwa hasil pengolahan *post-test* penyesuaian diri siswa asrama pada kategori sangat

mampu ada 1 orang siswa asrama (10%), kemudian pada kategori mampu ada 8 orang siswa asrama (90%), pada kategori kurang mampu tidak ada seorang pun siswa asrama (0%), pada kategori tidak mampu tidak ada seorang pun (0%), dan pada kategori sangat tidak mampu tidak ada seorang pun (0%).

d. Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-test*

Setelah hasil *treatment* di dapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat signifikan atau tidaknya efektivitas konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang. Sebelum itu perlu diketahui perbandingan hasil *pretest* dan *post-test* terhadap kelompok secara keseluruhan, yang dipaparkan sebagai berikut:

Perbandingan antara *pretest* dengan *post-test* penyesuaian diri siswa asrama kelompok *eksperimen* diberi konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas sebagai berikut:

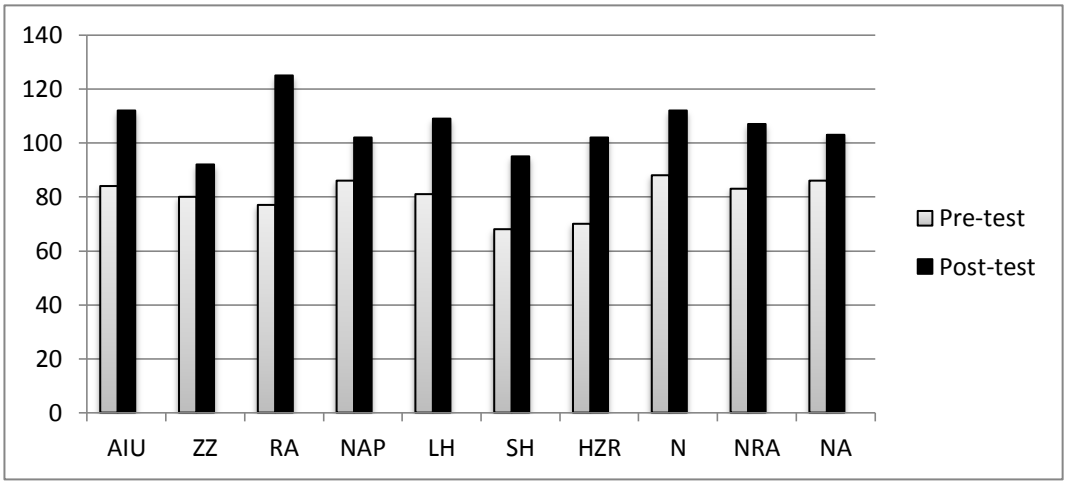
Tabel 4.6
Perbandingan antara *pretest* dengan *post-test* Penyesuaian Diri Siswa Asrama Kelompok *eksperimen* diberi Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Konseling Realitas

No.	Inisial	*Pretest*		*Posttest*		Peningkatan Skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AIU	84	Kurang mampu	112	Sangat mampu	Naik 28
2	ZZ	80	Kurang mampu	92	Mampu	Naik 12
3	RA	77	Kurang mampu	125	Sangat mampu	Naik 48
4	NAP	86	Kurang mampu	102	Mampu	Naik 16
5	LH	81	Kurang mampu	109	Sangat Mampu	Naik 28
6	SH	68	Tidak mampu	95	Sangat mampu	Naik 27
7	HZR	70	Tidak mampu	102	Sangat mampu	Naik 32
8	N	88	Kurang	112	Mampu	Naik 24

			mampu			
9	NRA	83	Kurang mampu	107	Mampu	Naik 24
10	NA	86	Kurang mampu	103	Mampu	Naik 17
Jumlah		803		1059		256
Rata-rata		80,3	Kurang mampu	105,9	Mampu	25,6

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelompok *eksperimen* dari hasil *Pre-test* dan *Post-test* terjadinya peningkatan jumlah skor yang diperoleh anggota kelompok yang menjadi fokus penelitian. Pada tabel tersebut , skor *prettest* sebanyak 803, dengan rata-rata 80,3 berada pada kategori kurang mampu. Setelah dilakukan treatment terjadi perubahan skor *post-test* sebanyak 1059 dengan rata-rata 105,9 berada pada kategori mampu. Hal ini dapat disimpulkan perbedaan skor sebanyak 256 poin, dengan rerata perbedaan skor dengan rata-rata 25,6. Berikut perbandingan rata-rata kelompok *eksperimen* antara *Pre-test* dengan *Post-test* setelah dilakukan *treatment* sebagai berikut:

Diagram Batang Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Pendekatan Konseling Realitas *setting* Kelompok dengan Penyesuaian Diri Siswa Asrama



Berdasarkan grafik di atas dapat dipahami bahwa setelah dilaksanakan *treatment*, pendekatan konseling realitas *setting* kelompok

terdapat peningkatan jumlah skor yangdiperoleh anggota kelompok yang menjadi focus penelitian peneliti, yang mana dari skor *post-test* dapat dilihat kenaikan yang cukup signifikan.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Penulis menggunakan analisis statistik dengan rumus uji-t. Menurut Sudijono (2005: 305) rumus uji-t sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Keterangan:

t_o = Mean kelompok ekperimen

M_D = *Mean of difference*

nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor pre-test dan skor post-test.

SE_{MD} = Standar eror (standar kesesatan) dari *mean of difference*.

Syarat menggunakan rumus uji-t yaitu data tersebut harus berdistribusi normal, data harus bersifat homogen, dan data harus menggunakan interval. Penelitian penulis ini sudah sesuai dengan persyaratan yaitu:

a. Data berdistribusi normal

Penulis dalam penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	,182	10	,200*	,894	10	,187

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Interprestasi:

Data akan memiliki distribusi normal jika p ≥ 0,05 . Hasil tabel di atas sig. untuk penyesuaian diri siswa asrama memiliki nilai 0,187. Jadi variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal.

C. Pengujian Hipotesis

Setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka selanjutnya untuk melihat efektifkah atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas terhadap penyesuaian diri siswa asrama, maka dilakukan dengan analisis statistik (uji beda) dengan model sampel "dua sempel kecil sama lain mempunyai hubungan" menggunakan rumus dan langkah-langkah salam menganalisis data sebagai berikut:

Menyiapkan tabel perhitungan

Tabel 4.8
Analisis Data dengan Statistik Uji-t
Penyesuaian Diri Siswa Asrama

No	Y_2	Y_1	$D= (Y_2-Y_1)$	$D^2= (Y_2-Y_1)^2$
1	112	84	28	784
2	92	80	12	144
3	125	77	48	2304
4	102	86	16	256
5	109	81	28	784
6	95	68	27	729
7	102	70	32	1024
8	112	88	24	576
9	107	83	24	576
10	103	86	17	289
Jumlah	1059	803	256	7466
Rata-rata	105,9	80,3	25,6	746,6

a. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{256}{10} = 25,6$$

b. Mencari deviasi *standar* dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum_{D2}}{N} - (\frac{\sum_D}{N})^2}$$

$$= \sqrt{\frac{7466}{10} - (\frac{256}{10})^2}$$

$$= \sqrt{746{,}6 - 655{,}36}$$

$$= \sqrt{91{,}24}$$

$$= 9{,}55$$

c. Mencari standar error dari *mean difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$= \frac{9{,}55}{\sqrt{10-1}}$$

$$= \frac{9{,}55}{\sqrt{9}}$$

$$= \frac{9{,}55}{3}$$

$$= 3{,}18$$

d. Mencari harga t_o dengan rumus

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$= \frac{25{,}6}{3{,}18}$$

$$= \mathbf{8{,}05}$$

e. Menari nilai df

df = N-1

= 10-1

= 9

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitungan sebanyak dengan df atau dh 9. Maka apabila kita lihat pada tabel nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,26 . Jadi 2,26 < 8,05, dengan demikian dapat diartikan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas berpengaruh signifikan

dengan penyesuaian diri siswa asrama kelas VII SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang.

D. Pembahasan

Menurut Schneiders (dalam Desmita 2009:192-193) Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Berdasarkan pendapat tersebut bahwa penyesuaian diri perlu dilakukan oleh setiap individu agar terciptanya tingkat keselarasan atau keharmonisan dalam suatu kelompok dan juga dalam diri individu.

Berdasarkan hasil uji statistik dan analisis data yang telah peneliti lakukan tentang efektivitas pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama pada kelas VII di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang. Berdasarkan hasil *pre-test* yang diperoleh pada kelompok *eksperimen* yang berjumlah 10 orang siswa asrama terdapat 8 orang siswa asrama pada kategori kurang mampu dengan persentase 80% dan terdapat 2 orang siswa asrama pada kategori tidak mampu dengan persentase 20%. Total skor pada *pre-test* yaitu 803 dengan rata-rata 80,3. belum mampu beradaptasi dan berkomunikasi baik dengan teman sebaya, kurangnya kepercayaan diri, merasa tidak nyaman dengan tinggal di asrama, belum mampu untuk mandiri seperti mencuci baju sendiri, membersihkan lemari, menata buku dan pakaian dengan baik serta masih canggung bergaul dengan teman di asrama dan masyarakat sekitar asrama,belum mampu mengatasi masalah diasrama, belum mampu mengendalikan emosi sendiri, kurang dekat dengan teman di asrama, bahkan ada yang tidak senang tinggal di asrama dan ingin meminta pulang dan dominan menutup diri. Bahkan ada beberapa siswa yang sering menangis karena tidak ingin berpisah dan berjauhan dengan orang tua. Semua itu disebabkan oleh siswa asrama yang memasuki tempat

tinggal yang baru dan berbeda dengan kehidupan dirumah, sehingga mereka masih belum mampu menyesuaikan diri dengan baik di asrama.

Selanjutnya peneliti melakukan *treatment* dengan menggunakan konseling kelompok dalam pendekatan konseling realitas. *Treatment* dilakukan sebanyak 6 kali dengan membahas permasalahan anggota kelompok di asrama. Setelah pelaksanaan *treatment*, peneliti melakukan *psot-test* kepada kelompok eksperimen dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari *treatment* yang telah diberikan. Hasil *post-test* menggambarkan dari 10 anggota kelompok eksperimen yang telah menerima *treatment* dan melakukan *post-test* terdapat 1 orang siswa asrama berada pada kategori sangat mampu dengan persentase 10%, dan terdapat 9 orang siswa asrama berada pada kategori mampu dengan persentase 90%,. Total skor *post-test* yaitu 1059 dengan rata-rata 105,9.

Dengan demikian terdapat perbandingan yang meningkat antara *pre-test* dengan *post-test.* Hal ini dilihat dari perbandingan total skor yang diperoleh, pada *pre-test* diperoleh total skor 803 dengan rata-rata 80,3, sedangkan total skor *post-test* 1059 dengan rata-rata 105,9. Untuk lebih akurat peneliti melakukan uji statistik, dari hasil statistik yang peneliti lakukan, maka hasilnya adalah hipotesis alternative (*Ha*) diterima dan hipotesis nol (*Ho*) ditolak. Hal ini dapat dilihat dari besarnya “t” yang penulis peroleh (t_o=8,05) dan besarnya “t” yang tercantum pada t_t yaitu 2,26. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa asrama di SMP-QU Cahaya Al-Qur’an Padang Panjang pada taraf signifikan 5%.

Penelitian yang relevan berkaitan dengan judul peneliti yang dilakukan oleh Dimas Satriawan, I Made Gunawan, dan Nuraeni (2014), dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii di SMPN 2 Buer Kab. Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2013/2014”, penelitian tersebut memiliki kesamaan variabel dengan peneliti yaitu konseling realitas dan penyesuaian diri. Jika nilai hitung t lebih kecil dari nilai t pada tabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini

menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada penyesuaian diri siswa asrama antara sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas.

Pada jurnal Seriwati, S (2018) yang berjudul “ Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah”, penelitian ini memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu konseling kelompok realitas dan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-test post -test one group design sama dengan desain penelitian yang peneliti lakukan. Pada penelitin ini teknik pengumpul data menggunakan uji tanda Wilcoxon sedangkan peneliti menggunakan teknik pengumpul data dalam bentuk skala. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan skor penyesuaian diri di sekolah antara sebelum dan sesudah penerapan konseling kelompok realita. Penyesuaian diri siswa disekolah meningkat setelah mendapat perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini konseling kelompok realita dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri disekolah pada siswa kelas X jurusan Animasi A SMK Negeri 2 Banjarmasin.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang tentang efektivitas pendekatan konseling realitas *setting* kelompok terhadap penyesuaian diri siswa asrama kelas VII diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri siswa asrama, karena t_o lebih besar dari t_t, artinya konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling realitas dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa asrama, khusus pada siswa SMP-QU Cahaya Al-Qur'an Padang Panjang.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh akan mempunyai arah tindak lanjutnya. Hasil penelitian ini menjadi sumber informasi tentang layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas dan penyesuaian diri siswa asrama serta aspek-aspek yang terdapat dalam pembahasannya. Penelitian ini dapat digunakan untuk kemajuan ilmu terutama bidang bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini dapat menjadi wacana bagi calon konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan atau referensi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis ingin memberikan saran kepada:

1. Guru BK, guru asrama dan kepala sekolah di SMP-QU Cahaya Al-Qur'an dapat memprogramkan orientasi asrama selama dua minggu sehingga siswa asrama mudah dalam menyesuaikan diri.
2. Proses seleksi siswa asrama terkait dengan kondisi fisik, kesehatan, penyakit yang pernah diderita yang perlu dipertimbangkan.

3. Pengalaman calon siswa asrama yang berkaitan dengan kemandirian seperti: mampu mencuci dan menyetrika baju, mencuci piring, membersihkan lemari dan tempat tidur, dan sebagainya.
4. Pengalaman calon siswa asrama yang berkaitan dengan kemampuan dalam hubungan sosialnya di asrama perlu dijadikan rekomendasi.
5. Minat, bakat dan motivasi siswa perlu dikembangkan agar siswa menjadi diri sendiri dan selalu berusaha menjadi lebih baik saat tinggal di asrama.
6. Dukungan dari keluarga siswa asrama untuk membantu siswa menjadi lebih mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan baik di asrama.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Ali, M & Asrori, M. 2004. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta. PT Bumi Aksara.

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.* Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Fitri, R. 2017. Korelasi Korban Perilaku *Bullying* dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMA N 1 Rambatan. *Skripsi*: Batusangkar. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Tidak diterbitkan.

Fiah, R. E & Anggralisa, I. 2016. Efekitvitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (1) (2016) 47-62.

Gerungan. 2004. *Psikologi Sosial.* Bandung. PT Refika Aditama.

Hanafi, A.H. 2011. *Metodologi Penelitian Bahasa.* Jakarta. Diadit Media Press.

Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama.

Kurnia, N. 2017. Efektivitas Konseling Realitas Setting Kelompok Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa dengan Lingkungan Sekolah di MAN Kotobaru Padang Panjang. *Skripsi*: Batusangkar. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Tidak diterbitkan.

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. 2012. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, *1*(1), 19-28.

Mariah, K., Neviyarni, S., & Jamna, J. 2016. Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5 (2): 73-81.

Ma'rifa, N. C., & Pratiwi, T. I. 2011. Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan,* 12(1).

Marizka, A.W. 2016. Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas I X di SMP Negeri 1 Tempel Tahun Ajaran 2016 /2017. *Skripsi*: Universitas Negeri Yogyakarta.

Megantoro, X. 2015. *Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Baru di SMK Kristen Salatiga Tahun Ajaran 2015/2016.* (Doktoral Dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).

Martono, N. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder.* Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.

Maryono. 2013. Hubungan antara Layanan Bimbingan Konseling dan Kemampuan Penyesuaian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. *Tesis.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nurfuad, A. 2013. *Meningkatkan Penyesuaian Diri terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).

Nurin, C.M dan Titin, I.P. *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah*. FIP UNESA. *http://www.ejournal.unesa.ac.id*. 15 Januari 2018.

Novalina, S.D. 2017. Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. Analitika, 7(2), 99-104.

Palmer, S. 2011. *Konseling dan Psikoterapi.* Yogyakarta. PT Pustaka Pelajar.

Panduan Operasional Penyelenggaraan tahun 2016 *Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP).* Jakarta. Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemdikbud.

Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang. UNP Press.

Pritaningrum, M dan Hendriani, W. 2013. *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama.* Universitas Airlangga. *http://www.journal.unair.ac.id*. 16 November 2017.

Rahmadani, S. 2017. Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Bidang Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa di Kelas VII SMPN 1 Rambatan. *Skripsi*: Batusangkar. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Tidak diterbitkan.

Ridwan, F. 2018. Pengaruh Konseling Realitas Setting Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas VII.1 di MTsN Sungayang. *Skripsi*: Batusangkar. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar. Tidak diterbitkan.

Ruane, J. M. 2013. *Dasar-Dasar Metode Penelitian Pnaduan Rset Ilmu Sosial.* Bandung. PT Nusa Media.

Satriawan D, Gunawan I. M, dan Nuraeni. 2014. *Pengaruh Konseling Realita terhadap Peyesuian Diri Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Buer Kab. Sumbawa Besar Tahun Pelajaran 2013/2014*. FIP IKIP Mataram. *http://www.lppm.ikipmataram.ac.id*. 15 Januari 2018.

Seriwati, S. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, *3*(2), 56-60.

Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta. PT Bumi Aksara.

Suryana, Y. 2015. *Metode Penelitian Manajemen Pendidikan.* Bandung. CV Pustaka Setia.

Taufik. 2009. *Model-Model Konseling.* Padang. Universitas Negeri Padang.

Ulfatusholiat. *Peran Orangtua Dalam Penyesuaian Diri Anak Tunagrahita.* Universitas Gunadarma. *http://www.gunadarma.ac.id*. 07 September 2017.

Wahyuni, S. 2018. Konsep Dasar Konseling Kelompok. Hikmah, 12(1), 71-89.

Wiwit, W,dkk. *Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri Menggunakan Teknik Reinforcement Positif Siswa Kelas 1 SD.* FKIP Universitas Lampung. *http://www.journal.unilam.ac.id*. 27 Desember 2017.

Windaniati. 2015. Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Cognitive Restructuring pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan* 32 (1): 2-8.

Wulandari, T. A. (2014). *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas untuk Menangani Seorang Ibu yang Memiliki Anak Penyandang Autis di Gang Salafiyah Wonocolo Surabaya* (Doctoral Dissertation, UIN Sunan Ampel).